वनस्पति आहारथी थता फायदा

अने

मांसाहारथी थता गेरफायदा.

(ઇનામી નિબંધ.)

શ્રી મુંબઇ નિવાસી શેઠ રામચંદ વીરચંદના
આર્થિક આશ્રયથી લખાવી-
પરીક્ષક કમીટી પાસે પસાર કરાવી
છપાવી પ્રગટ કરનાર.

શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા.
ભાવનગર.

લેખક-ડા. ત્રીભુવનદાસ લહેરચંદ.
એલ. એમ. એન્ડ. એસ.

વીર સંવત ૨૪૩૭. વીક્રમ સંવત ૧૯૬૭
શકે ૧૮૩૩.

(સાદ્યંત વાંચવાની શરતે ભેટ તરીકે જ આપવામાં-
મોકલવામાં આવે છે.)

આ નિબંધ છાપવા છપાવવાની જેની ઈચ્છા થાય તેણે આનું ટાઇટલ ફેરવવું નહીં અને અમને લખી પુછવું જેથી પરવાનગી આપવામાં આવશે.

લાભ.

આ નિબંધ જેને જોઇએ તેણે નીચેને શીરનામે પત્ર લખી પોસ્ટેજ અરધો આનો મોકલીને મંગાવી લેવો. પોસ્ટેજ શિવાયના પત્ર પર ધ્યાન આપવામાં આવશે નહીં.

શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા. ભાવનગર.
શેઠ રામચંદ વીરચંદ. ત્રાંબાકાંટા. મુંબઇ.
મા. શ્રીભુવનદાસ લહેરચંદ. ઝવેરીબજાર મુંબઈ.

શ્રી "સત્યનારાયણ" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં પ્રેસ મોતીલાલ કાળીદાસે છાપ્યું. પીરમસાના રોઝા પાસે—અમદાવાદ.

પ્રસ્તાવના.

શ્રી મુંબઇ નિવાસી શેઠ રામચંદ વીરચંદ તરફથી આ વિષયના સંબંધમાં લેખ લખાવી જેનો પસાર થાય તેને રૂ. ૫૦) ઈનામના આપવાનું અમારી તરફ લખાઈ આવતાં અમે તે સંબંધી જાહેર ખબર જૈન ધર્મ પ્રકાશમાં મુકી હતી. તે ઉપરથી પાંચ વિષયો લખાઇને આવ્યા હતા. પરીક્ષક કમીટીએ તેમાંથી ડા. ત્રીભુવનદાસ લહેરચંદનો લેખ મંજુર કર્યો. તેમને ઇનામ આપવામાં આવ્યું. બાકીના ત્રણ લેખકોના લેખ પણ સારા હોવાથી તેમને પણ ઇનામ તરીકે અમુક રકમ મોકલવામાં આવી. બાદ તેજ ગૃહસ્થની ઇચ્છાથી પસાર થયેલા નિબંધની ૫૦૦૦ કોપી માત્ર પરમાર્થ તરીકે વેંચવા સારૂ છપાવવામાં આવી છે. આ લેખની કોપી જેને છપાવવી હોય તેને છપાવવાની છુટ છે. કારણ કે આ લેખનો જેમ બને તેમ વધારે વિસ્તાર કરવો એજ ખાસ હેતુ છે.

આ નિબંધને વધારે ફેલાવવા સારૂ તેનું ઇંગ્રેજી, મરાઠી ને હિંદીમાં ભાષાંતર કરાવીને પ્રગટ કરાવવાની પણ ઇચ્છા વર્તે છે. હિંદુસ્થાનમાં પણ માંસાહારી પ્રજા બહોળી સંખ્યામાં છે. તેઓ આ લેખ વાંચે ને તેનો સાર ગ્રહણ કરી નુકશાનીમાંથી બચે તેવા ઇરાદાથી આ નિબંધ લખાવવા ને છપાવવામાં આવેલ છે. આવો પ્રયાસ બહુ મોટા પાયા ઉપર થવાની જરૂર છે. તે સિવાય હિંદુસ્થાનની દોલત તરીકે ગણાતા સંખ્યાબંધ પશુઓનો વિનાશ અટકશે નહીં. હાલ એ સંબંધમાં જે પ્રવૃત્તિ ચાલે છે, જેટલો વિનાશ થાય

છે તેટલો ઘઉંજ કરશે, તો ઘી દુધના ખોરાકમાં તેમજ ખેતીમાં મોટો ધક્કો લાગશે. આર્થિક તેમજ ધાર્મિક બંને પ્રકારના હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને આ કર્તવ્ય અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે. આવા અહિંસાનો પ્રસાર કરવાના કાર્યમાં વાપરેલું દ્રવ્ય સફળ છે. અન્ય ગૃહસ્થોએ અનુકરણ કરવા યોગ્ય છે.

પ્રારંભમાં વિશેષ નહી લખતાં આ નિબંધ સાદ્યંત વાંચવાની ભલામણ કરી વિરમીએ છીએ.

શ્રાવણ સુદી ૧ } શ્રી જૈન ધર્મ પ્રસારક સભા.
સંવત ૧૯૬૭ } ભાવનગર.



। श्री परमात्मने नमः ।

मांसाहारथी थती हानी अने वनस्पति आहारथी थता फायदा.



આ વિષય હાલમાં એવી મહત્વતા ધરાવનારો થઈ પડ્યો છે કે તેના ઉપર ઘણા શાસ્ત્રિય તેમજ વ્યવહારીક મંડળો બારીક શોધ ખોળ કરવા મંડેલા છે અને એટલું બધું તે બાબતમાં અજવાળું પડતું જાય છે કે આવા મોટા વિષયને આવી નાની જગ્યામાં પુરતી રીતે ઈન્સાફ આપવો અશક્ય છે.

જ્યારે વિષય આપણને એમજ આપ્યો છે કે "માંસાહારથી થતી હાની અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા" ત્યારે તે હાની **કેમ** થાય છે અથવા બીજી જાતના ખોરાકથી ફાયદા **કેમ** થાય છે તેમાં ઉતરવાની જરૂર રહેતીજ નથી પણ **કેટલે કેટલે અંશે થાય છે** અને એક ખોરાક બીજા કરતાં **કેટલે કેટલે દરજ્જે સરસાઈ** ભોગવે છે તે બતાવવા માટે તેના પૃથ્થકરણમાં જરા-થોડો પ્રવેશ કરી પછી સીદ્ધ થએલી બીનાઓ અને પુરાવા ઉપર વીચાર કરીશું.

પૃથ્થકરણનો વિચાર કરતાં મનુષ્ય જાતનો જે ખોરાક છે તેનો સમાવેશ નીચલા વર્ગમાં કરવામાં આવે છે.

ખોરાક

- ઈનઑરગૅનિક
  - ક્ષાર
  - પાણી
- ઑરગૅનિક
  - નાઇટ્રોજનવાળા
    - દાળ વટાણા બદામાદિ.
  - નાઇટ્રોજન સિવાયના
    - ચરબીવાળા — ઘી તેલ આદિ. (hydro-carbones.)
    - સાકરવર્ગના — સુંદર, ઘઉં, મેંદો, આદિ. (carbo-hydrates.)

આમાંથી નાઇટ્રોજન વાળા (Nitro-genous) પદાર્થો શક્તિ અને બળ આપનારા છે. એટલે કે શરીરના અવયવો બનાવવાના, અને શરીરના ભાગને પુરતી રીતે સાજા નરવા રાખવાને (to supply wear and tear) રજકણોનો ભંડાર પુરો પાડે છે (furnish elements first for development and secondly for renewal). ઉપરાંત પાચનક્રિયામાં ભાગ લેતા સર્વે રસો (digestive juices) પણ તેમાંથીજ બને છે.

પ્રથમ એમ ધારવામાં આવતું કે શરીર માટે જોઈતું બળ અને શક્તિ નાઇટ્રોજન વાળા પદાર્થોજ પુરા પાડે છે. પણ હવે શાસ્ત્રિય શોધોથી પુરવાર થયું છે કે તેનો ભાગ થોડે ભાગે અંશે નાઇટ્રોજન

સિવાયના પદાર્થો પણ ભજવે છે. અને તે ઉપરાંત શરીરને ગરમી પણ પુરી પાડે છે. જ્યારે જ્યારે કોઇ પણ ક્રિયા (chemical action) થાય ત્યારે ત્યારે થોડે ઘણે અંશે ગરમી (heat) પેદા થાયજ; અને પાચનક્રિયા તે પણ એક જાતની ક્રિયાજ છે. તેથી દરેક ખોરાકના પાચનથી ગરમી તો પેદા થાય છે. પણ નાઇટ્રોજન સિવાયના પદાર્થથી ગરમી વધારે ઉત્પન્ન થાયછે. વળી ગરમીનું માપ બીજી રીતે પણ માપી શકાય. જેમ શરીરમાં ગરમી પેદા થાય છે તેમજ શરીરમાંથી ગરમી ચામડીના છીદ્ર, નસ્કોરાં, શ્વાસાદિ દ્વારા બહાર પણ નીકળે છે. આવી રીતે ઉત્પન્ન થવું અને બહાર નીકળવું તે બેનું સમતોલપણું સચવાય તો જાણવા જોગ ફેરફાર શરીરની ગરમીમાં પડતો નથી પણ તે સમતોલપણું નાઇટ્રોજન સિવાયના પદાર્થોમાં સચવાતું નહી હોવાથી (આ વિષય અત્રેનો નથી તેથી સમજાવતા નથી—ચરબી વાળા માણસોને બહુ પરસેવો જે વળે છે તથા કેટલાએક પશુનાં શરીર બીજા પ્રાણી કરતાં વધારે ગરમ રહે છે તે બધું આવા કારણથી) વધારે ગરમી માલમ પડે છે.

આ પદાર્થો જે બે કામ કરે છે (ગરમી પેદા કરવાનું અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું) તેમાંથી ગરમી પેદા કરવાનું કામ મુખ્ય ભાગે ચરબી વાળા પદાર્થો બજાવે છે અને શક્તિ તથા બળ આપવાનું કામ મુખ્ય ભાગે સાકર વર્ગના પદાર્થો બજાવે છે.

ટુંકામાં નીચે પ્રમાણે મુખ્ય કામનો હિસ્સો વહેંચાયલો છે:—

(a) નાઇટ્રોજનવાળા—રજકણ બનાવનાર તત્ત્વોનો ભંડાર પુરો પાડે છે. (function of giving birth to elements which make part of the com-

position of animal organism) તથા રસ બનાવે છે. (production of secretions of the economy).

(b) નાઇટ્રોજન સિવાયના.

(૧) ગરમીવાળા—ગરમી ઉત્પન્ન કરનારા (Heat-producers).

(૨) સાકરવાળા—શક્તિ તથા બળ આપનારા (energy set free by chemical action & manifesting itself under the form of mechanical force).

ઑરગૅનીક પદાર્થોમાં ક્ષાર અને પાણી—આ બંને પદાર્થોની હાજરી સિવાય ઉપરના અમે જેટલા પદાર્થો હોય તો પણ તેઓ પોતપોતાનું કામ કરી શકતા નથી (જેમ અનાજ પકાવવામાં મીઠું અને પાણી ન હોય તો દાળ, ચોખા, લોટ આદિ સ્વતઃ કાંઇ કામ આવતા નથી તેમ) અને તેથી દરેક કામમાં તેમની હાજરીની જરૂર છે.

ઉપરમાં દરેક જાતનો ખોરાક શું કામ કરે છે તે જોયા પછી હવે જે માંસાહારમાં તથા વનસ્પતિ આહારમાં આવતી મુખ્ય ચીજોમાં તે તે તત્ત્વોનું કેટલું કેટલું પ્રમાણ છે તે તપાસીએ તો વીચાર કરતાં આપણે અનુમાન કરી શકીશું કે કયો ખોરાક સરસાઈ ભોગવવા ને લાયક છે.

કેટલું કેટલું પ્રમાણ.

ભાગનું પ્રમાણ જતાવનાર કોઠો. ૧૦૦ ભાગમાંથી.

નામ.	નાઇટ્રોજનવાળા.	નાઇટ્રોજન શીવાયના.		ક્ષાર.	પાણી.	આહારનું નામ.
		ચરબી વાળા	સાકર વર્ગના.			
ઘઉ, બાજરી (જાતજાતના)	૧૫ થી ૨૨	૬૭ થી ૭૭	૨ થી ૨॥	૩	...	વનસ્પતિ આહારમાં મિશ્રિત ભાગો.
લેન્ટીલ્સ–તુઅર.	૨૫.૨	૫૬	૨.૬	૨.૩	૧૧.૫	
વટાણાદિ.	૨૩.૮	૫૮.૭	૨.૧	૨.૧	૮.૩	
બટાટા.	૨.૫	૨૧.૯	—.૧૧	૧.૨૬	૭૪	
કોબીજ.	૨	૫.૮	—.૫	—.૭	૯૧	
મકાઈ.	૧૨.૫	૭૧.૫	૮.૮	૧.૨૫	...	
ચોખા.	૭.૫	૮૯.૬	—.૮	—.૯	...	
ખજુર.	૬.૬	૬૫	—.૨	૧.૬	૨૦.૮	
કેળાં.	૪.૮	૧૯	—.૬	—.૮	૭૩.૯	
અખરોટ.	૧૨.૫	૮.૯	૩૧.૬	૧.૭	૪૪	
ભોંયસીંગ.	૨૪.૫	૧૧.૭	૫૦	૧.૮	૭.૫	
ટોપરૂં.	૫.૫	૮.૧	૩૫.૯	૧	૪૬.૬	
મગ, અડદ આદિ.	૨૫ થી ૩૦	૫૪ થી ૫૮	૨ થી ૨॥	૨ થી ૩॥	૮ થી ૯॥	

નામ.	નાઇટ્રોજનવાળા.	નાઇટ્રોજન સિવાયના.	ક્ષાર.	પાણી.	ખોરાકનું નામ.
ગાયનું દુધ.	૪.૧	૩.૯	—૮	૮૬	વનસ્પતિ વર્ગ નં. ૧
મલાઇ.	૨.૭	૨૬.૭	૧.૮	૬૬	
માખણ.	...	૮૩	૨	૧૫	
ગાયનું માંસ (બીફ)					માંસાહારમાં લેખાતા પદાર્થો.
લીન બીફ	૧૯.૩	૩.૬	૫.૧	૭૨	
ફેટ બીફ	૧૪.૮	૨૯.૮	૪.૪	૫૧	
મટન—લીન.	૧૮.૩	૪.૯	૪.૮	૭૨	
ફેટ	૧૨.૪	૩૧.૧	૩.૫	૫૩	
ફીશ—માછલી.	૧૭	૪	૧.૫	૭૩ થી ૭૮	
ઈંડાનો સફેદ ભાગ.	૨૦.૪	...	૧.૬	૭૮	
" પીળો "	૧૬	૩૦.૭	૧.૩	૫૨	

આ ઉપરાંત માંસાહારમાં બે એવી ચીજ મળે છે કે જે વનસ્પતિ આહારમાંના કોઇ પદાર્થોમાં મળતી નથી, અને ઉપરના કોઠામાં તેનો સમાવેશ થતો નથી. તે બે ચીજો (જીલેટીન અને કેાન્ડ્રીન)માંથી સુપ, જેલી વીગેરે બનાવે છે. આ તત્વો આહાર તરીકે કેવા ઉપયોગી છે તેને વીષે ઘણી તકરારો વિદ્વાન મંડળમાં ચાલતી હતી. છેવટે ૫૦ વરસ ઉપર **પેરીસની ઍકેડમી ઑફ સાયન્સે** ખાસ કમીશન દ્વારા તપાસ કરી અને ઠરાવ્યું કે તે બે ચીજોની આહાર તરીકે જરૂરીઆત કાંઈ નથીજ અને જે છે તે પણ ઘણી શંકાશીલ છે. (food-value of gelatinous compounds, if not absolutely nil, was at least extremely doubtful).

આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે જે જે તત્વો માંસાહારના પદાર્થોમાં છે તે તે બધા વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોમાં છે. અને કેટલાકમાંતો વધારે પણ છે. વળી વનસ્પતિ આહારના પદાર્થોની સંખ્યા ઘણી છે તેમજ તે મેળવવા વધારે સહેલા છે તેથી પસંદ કરવાની તેમજ મેળવવાની વધારે સગવડતા છે. બને જાતના ખોરાકમાં કયા કયા તત્વો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં આવેલા છે તથા તે બધા શરીર બંધારણ, અને બળ તથા શક્તિ આપવામાં કેટલે કેટલે દરજ્જે ભાગ ભજવે છે તે બતાવ્યા પછી, હવે સ્વભાવિક પ્રશ્ન એમ પણ થાય કે, જ્યારે બંને જાતના ખોરાકમાં સઘળા તત્વો આવેલા છે ને તે પણ લગભગ સરખા પ્રમાણમાં છે તો પછી એક ખોરાક કરતાં બીજા ખોરાકમાં વધારે ફાયદા ગેરફાયદાનો કે સરસાઇનો સવાલ જ કયાં રહ્યો. જેમ તે સવાલ નથી રહેતો તેમ વધારે સગવડે અને ફ[illegible] ખર્ચમાં મળે તે ખોરાક શા માટે ન લેવો જોઈએ તે પ્રશ્ન [illegible]

થાય. પણ આ બધા કારણો અહિંયા વીગતથી બતાવવાની જરૂર છે તે માટે તે સ્થંડ કોમ નહિ પણ પ્રકરણ ખુલ્લા કરી બતાવવા ધાર્યું

"માંસાહારથી થતી હાનિ અને વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા."

આ વિષય સંબંધે આપણે પ્રથમ માંસાહારથી થતી હાનિનો વિચાર કરવાનું નક્કી કરીએ અને પછી આપણે જોઈશું કે કેટલા કેટલા પ્રકારના વનસ્પતિ આહારથી ફાયદા થાય છે. પ્રથમ કોઈને તેવું લાગે ખરું; અને વળી જો આપણે વનસ્પતિ આહારથી થતા લાભ તે જાણ્યા, તો તે વિચાર આપણા અંતરમાં આવી જશે.

માંસાહારથી થતી હાનિ—આ વિષય ઉપર આપણે સમજવાની ખાતર નીચે પ્રમાણે પાડીએ (૧) માંસાહાર ખાનાર પોતાને (૨) તેની આસપાસના મનુષ્યોને અથવા મંડળને (society in which he moves) (૩) આખા જન સમાજને (to the whole nation) અને (૪) છેલ્લે તેના આખા દેશને (to the whole country)—

(૧) માંસાહાર ખાનાર પોતાને થતી હાનિ.

(૧) દાંત—કુદરતે જે પ્રમાણે દાંતની રચના મનુષ્ય જાતીમાં કરી છે તે માંસની ચીજને તે ચાવીએ તો પણ કોઈ રીતે સાબીત કરી શકાય છે કે, આપણા દાંત, લોઢીયાદિને ચાવવા ખોરાકના કોળી, સારી રીતે કાપીને ટુકડા કરી, પછી ચાવીને ચાવવા ખોરાકને બધે ભેગા થઈ પડે, તેમ રચવામાં આવ્યા છે. અને તેથી જોઈએ કે, ખોરાક ખાવામાં આ-

પણુ કુદરતને વેગળે મૂકીએ તેટલે દરજ્જે સહન કરવું પડે છે. અને તેથી માંસાહાર વાપરનારના દાંત, તે ખોરાક વાપરવાના પ્રમાણુમાં, કુદરતી સફેદ દુધ જેવા હોવાને બદલે, જરા પીળાશ મારના, પેઢા ખવાઇ ગયલા, અને તેથી દાંત ઢીલા પડી જતા અથવા ટુંક સમયમાં કૃત્રિમ દાંત પહેરવાની ફરજ પાડતાં, મહેાં વાસ મારતા, દાંત સડી જતા (caries of teeth) વધારે રૂજી આવે છે. અને તેટલા માટેજ, વનસ્પતિ આહાર વાળો કઠણુ ચીજ જેટલી સહેલાઈથી ચાવી શકે છે (જેમ કે શેરડી દાંતથી છાલીને ખાવી) તેટલી સહેલાઈથી એક માંસાહારી ચાવી શકતો નથી. (અમેરીકન માંસાહારી દેશોમાં જે નાની ઉમરે કૃત્રિમ દાંતનો ઉપયોગ વધારે થતો તથા દાંત સાફ રાખવા અને મજબુત બનાવવાના હજારો શું પણુ લાખો સ્પેસીફીક બજારમાં વેચાતા આપણે સાંભળીએ છીએ તે શું આની સાબીતી આપતા નથી ?) અને છેવટે દાંત નબળા પડવાથી જે મીઠાશ અને લહેઝત ખેારાક ખાવામાં આવે તેનાથી માંસાહારી બેનશીબ રહે છે. અને મીઠાશ તેમજ લહેઝત ન આવવાથી બરાબર પાચન થતું નથી અને તે પ્રમાણુમાં શરીરનું ફુલવું, ઝાડો થવો, અથવા ઝાડાની કબજીઆત આદિ ઉદરના રોગોનાં ભોગ થઈ પડે છે.

જેમ દાંતને લઇને હોજરી અને પેટનાં દરદો થાય છે તેમજ ગળાના દરદો પણુ બહુ થાય છે. તેથીજ માંસાહારી પ્રજામાં, જેવી જાતના ગળાના તથા કાકડાના દરદો જોવામાં આવે છે તેવા, આપણુા વનસ્પતિ આહારી હિંદુમાં જોવામાં આવતા નથી.

(૨) ... ઑક્સિડ. આપણુા શરીરમાં જે

લેવાય છે તેનો ઘરતી જગ્યાએ પરદેશો ફેરફાર થઈ, ઉદરે લોહીમાં તેના તત્ત્વો ફેંકી મારે છે. અને લોહીમાં પુરતું કામ બજાવી, છેવટે તેનો નિરુપયોગી ભાગ બહાર નીકળે છે. તે બહાર નીકળવા માટે મુખ્ય ચાર રસ્તા છે.–પેશાબ, મળ, શ્વાસોશ્વાસ અને પરસેવો–અને જેટલે જેટલે અંશે આ માર્ગો ખુલ્લા નથી હોતા તેટલે તેટલે દરજ્જે શરીરમાં ચાલતી દરેક ક્રિયાને અવરોધ થાય છે, અને તે તે પ્રમાણમાં શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત થાય છે.

બીજાં ઘણાં તત્ત્વો માંસની પાચનક્રિયામાં ઉદ્‌ભવતાં છતાં ખાસ મુખ્ય ધ્યાન ખેંચનાર તત્ત્વ "યુરિક ઍસિડ" નામે છે. તેનો બહાર નીકળવાનો મુખ્ય માર્ગ પેશાબનો છે. જેટલા પ્રમાણમાં માંસાહાર વધારે લેવાય છે તેટલા પ્રમાણમાં તે વધારે ઉત્પન્ન થાય છે. તેના ઉપરના ફેરફાર બાદ પેશાબમાંથી બહાર નીકળવા દરમ્યાન (પેશાબમાંથી બહાર નીકળવાને મુત્રપીંડની લોહીની નળીઓમાં જવું પડે છે) લોહીમાં તેની હાજરીથી એવો ફેરફાર થાય છે કે લોહીની કેશવાહિનીમાંથી (arterial capillaries) તે પદાર્થ પુરતો બહાર નીકળી શકતો નથી અને ન નીકળવાથી તેટલા પ્રમાણમાં તે લોહીમાં રહેવા પામે છે. અને આવી રીતે બગડેલું લોહી જ્યાં જ્યાં ફરે છે ત્યાં ત્યાં તેની અસર થતી જાય છે. (constant irritation to the walls of blood vessels). (શરીરમાં એવો કયો ભાગ છે કે જ્યાં લોહી ફરતું નહી હોય—એવો એક પણ ભાગ નથી–મતલબ કે દરેક ભાગ ઉપર તેવા બગડેલ લોહીની અસર થાય છે). જેથી સંધિવા (Rheumatism), નજલો (gout), માથું દુઃખવું, પીત્ત વધવું ઇત્યાદિ લોહીવિકારના દરદોનો ભોગ તે મનુષ્ય સહેલાઇથી થાય છે.

(માંસાહારીમાં તેથીજ લકવા; નજલાનાં તથા મુત્રપીડના દરદો વધારે માલમ પડે છે.)

Dr. Haig writes..." certainly the digestive, hepatic, and other disturbances accompanying billions attacks and sick head-aches are due to the circulation-effects of uric acid. ડૅા. હેગ લખે છે કે:—ખરેખર પાચન શક્તિના, કલેજાના અને પિત્ત વધવા તથા માથું દુઃખવાની સાથેના બીજાં દરદો લોહીમાં યુરિક એસિડ ફરવાને લીધે જ છે.] અને એટલેથીજ નુકશાન થતું અટકતું નથી, પણ, જ્યારે જ્યારે તેવા માણસોને કાંઈક અકસ્માત થાય છે, અને જખમો પડે છે, ત્યારે ત્યારે તે એકદમ રૂઝાતા નથી. [આપણામાં કહેવત છે કે, આની માટી જ એવી છે કે તેને જલદી રૂઝ આવતી નથી; અને તેથીજ જખમ રૂઝવવામાં પણ ખોરાક ઉપર ધ્યાન પહોંચાડવાની જરૂરીઆત ઉભી થાય છે. Dr. Haig writes "It is a further sequence that abstainers from flesh and tea, have, as compared with flesh-eaters and tea-drinkers a certain relative immunity from shock after injury and its more severe results."—ડૅા. હેગ લખે છે કે માંસ ખાનારા અને ચાહ પીનારામાં જખમને લઈને જે ભય-લતાડ-ધક્કો તથા તેનાં વધારે બીજા અનિષ્ટ પરિણામો આવે છે તેના કરતાં સરખામણીમાં ઘણાંજ થોડાં જ (પરીણામો) માંસ અને ચાહથી પરહેજ રહેનારાઓમાં આવે છે તે [illegible] અસરનું) પરીણામ છે.]

વધારે પીડાઈ એમ થાય છે, તેમજ હાનિકારક ખોરાકી અને
દવાના ઉપચાર કરવા જતાં કેટલે પણ ખુવાર થાય છે.

(૫) પૈસાનું ખર્ચ પણ વધારે થાય છે. એક ફિરંગી વિલાયતી
ખોરાક ખરીદવામાં જેટલું જતું જોઈએ છે, તેના કરતાં અરધેક
જેટલી ખરચ થતું [as stated by Dr. Lyon Playfair
F.R.S., C.B. and Dr. Edward Smith F.R.S
(appointed by Government to investigate the
matter, 1864)] જ્યારે હમ માંસાહાર માટે જોઈએ છે, જે, તે
તે પ્રમાણે. દમેશાં માંસાહાર કરે, તે એક મહામાં જ્યુરીઅર મજુ
રની જેવી જણાશે, જે એક શિરસ્તામાં, એક મોસ્ટરી કુટુંબનું અને
વનસ્પતિ આહારી કુટુંબના કરતાં ૧૦ થી ૧૨ ગણું વધારે ખાય
અને તેથી વનસ્પતિઆહારીને એક વર્ષમાં ૧૫૦ રૂપિયા રૂપીઆ
જોઈએ તો માંસાહારીને પંદરસોથી અઢારસો જોઈએ. હવે ગ
મનું એમ જોતાં આપણને જેટલું ખરેખું લાગે છે તેટલું જ ખરે
જ્યારે આપણે રૂપૈયાની સાથે પંદરસોનો આંકડો સરખાવીએ છીએ
ત્યારે તેટલું ખરેખું લાગતું નથી. અને એક કુટુંબમાં જ્યારે એક
માણસ રળનાર હોય (સાધારણ રીતે ઘણું ખરું માણસે એક રળના
ર જણો હોય) ત્યારે તેને રૂપૈઆ રૂપીઆ રળવાને જેટલી મહેનત
કરવી પડે છે તેના કરતાં પંદરસો રળવાને તેજ માણસને દસ ગણ
તો શું, પણ તેથી પણ વધારે મહેનત કરવી પડે; અને એક માણસ
પોતાની હદ ઉપરાંત જ્યારે મહેનત કરવી પડે, ત્યારે તેના શરીર ઉપર
અને છેવટે તેના આયુષ્ય ઉપર શું અસર થાય, તે અને લખવા કરતાં
વાંચકવર્ગ ઉપરજ વિચારવાને મુકીએ અને વળી તેટલી મહેનત
પણ જો પુરતું રળી શકાય તો તો ઠીકજ, પણ કમનસીબે

ત રળી શકાય તો, જુઓ વળી વધારે મુશ્કેલી એકતો મહેનત, ને બીજી ચીંતા, એટલે પછી પુછવું જ શું. એવી રીતે પૈસાથી અને શરીરથી, બન્ને રીતે ખુવાર થાય છે.

Mr. W. Hoyle (in a paper read before the Manchester Statistical Society) said :— It is proved that a Shilling's worth of flour or oat-meal, as well as fruit and other vegetable goods, will give as much nourishment as five Shillings' worth of flesh...and if we assume that, on the average, the six million families of the United Kingdom reduced their consumption of animal food by only one pound a week, it would give a saving of ten or twelve million pounds sterling per annum. **માન્ચેસ્ટર સ્ટેટીસ્ટીકલ સોસાયટી** આગળ નીબંધ વાંચતાં **મી. ડબલ્યુ હોયલે** કહેલું કે—એક શીલીંગની કીંમતનો લોટ કે ઓટમીલ અથવા તો મેવો કે ફળ કે બીજી વનસ્પતિ જેટલું પોષણ આપે છે તેટલુંજ પોષણ પાંચ શીલીંગની કીંમતનું માંસ આપે છે તે સીધ્ધ થયેલું છે—અને જો આપણે એમ માનીએ કે, સરેરાશ, યુનાઇટેડ કીંગડમના (ઇંગ્લંડ અને સ્કૉટલંડ) ૬૦ લાખ માણસો એક અઠવાડીએ માત્ર એક રતલ માંસ ઓછું ખાય, તો દરેક વર્ષે એક કરોડથી એક કરોડ વીસ લાખ પૌંડનો બચાવ થઈ શકે.

(૪) દારૂ પીવાનો ટેવ પડે છે. માંસાહાર ખાવાથી એક જાતની

તરસ લાગે છે અને તે છીપાવવાને માટે દારૂ પીવો પડે છે. કરતાં કરતાં તે પીવાની ટેવ પડે છે, અને દારૂ પણ વ્યસન એકને બદલે બે જાતની બદી ગળે વળગે છે. એટલે કે " કાઢતાં પેઠું ઉંટ " ના જેવો ઘાટ થાય છે. આ બાબત આગળ કહીશું.

એક ગ્રંથકાર લખે છે કે:—" Allusion has been made to the deplorable indirect effects flesh-eating. Of these, alcoholism is one of commonest. " "માંસાહારથી થતા આડકતરા ખેદકારક આગળ ક્યારનું કહેવાઈ ગયું છે. આમાંથી સૌથી સાધારણ પીવાની બદી છે."

હવે કેટલીક બાબતો એવી છે કે જો એક દૃષ્ટિથી જો તો તે માંસાહાર ખાનારને જ નુકશાન કરનાર છે એમ લાગે છે. પણ બીજી દૃષ્ટિથી જોતાં તેના મંડળને અને જનસમાજને પણ નુકશાન કરતા દેખાય છે. આવી બાબતો એવી છે કે એક બીજાથી છુટી પડાય તેમ નથી તેટલા માટે આ બાબતો આપણે સાધારણ રીતે, (૧—૩ પહેલા, બીજા અને ત્રીજા વિષયના) ભેગા મથાળા તળે વિચારીશું.

(२) आसपासना माणसोने अथवा मंडलने

तेमज

(३) आखा जनसमाजने

(१) दारुनुं खरु स्वरुप शुं छे

બાબત વિચારતાં દારની બદી

અને અને વિશેષ લખાણથી

દારૂને પ્રથમ ઉત્તેજક (stimulant) અને તેથી બળ આપ-
રી (vigorating) વસ્તુ ગણવામાં આવતી; પણ હવે નવી શોધ
ળથી તે માન્યતા ખોટી ઠરી છે. અલબત્ત, પ્રથમ તેની અસર
જક છે. પણ તે કેવી રીતે (આ બાબત વૈદકિય છે અને અત્રેના
યની બહાર છે તેથી તે ચર્ચવા જરૂર નથી.) તે અત્રે નહી
ચનાં માત્ર એક ટુંક દષ્ટાંતથી તે સમજાવીશું. કોઈ એક નાનું
ચ્યું હોય ને તેને બરાબર ચાલતાં નહી આવડતું હોય, તેને જો
રા આંગળાનો ટેકો આપીએ, તો તેના અવલંબનથી ઉતાવળે ચાલે,
ને તેમ કરતાં દોડે પણ ખરૂં, ને ખેંચીએ તો ખેંચાતું પણ આવે,
શું; જેવું તેને દોડાવીને પડતું મુકીએ, કે તેની શી દશા? થોડો
ક લાગ્યો હોય ને પાછો ઉતરી જતાં સ્વતઃ પોતાની મેળે ચાલવા
ગે, તેના કરતાં ઘણો વખત સુધી તેજ થાક ઉતારવા થોભવું પડશે,
ને કદાચ બહુ દોડતાં જો થાકની હદ ઓળંગી જવાઈ હોય તો,
થારી વશ પણ થવું પડે. તેવીજ રીતે દારૂ પીનારની સ્થિતિ થાય છે.
ગી દારૂમાં એક બીજો અવગુણ છે; જે સમજવામાં પણ, ઉપરની માફક
પ્રથમ ભૂલ થતી હતી. ઉપરનો દષ્ટાંત stimulant વિષે છે; હવે
વે બળ આપવાની વસ્તુ (vigorating) તરીકેના ગુણ [illegible]
ચાર કરીએ. દારૂમાં બળ આપવાની શક્તિ છે તે [illegible]
થી, પણ જે બળ (બળનો ભંડાર) ગુપ્ત રીતે (latent force)
આપણા શરીરમાં પડી રહેલ હોય છે, તેજ પ્રથમ, [illegible]
યાં ત્યાંથી, અને છેવટે ભંડોળ ખુટતાં ખુણે ખાંચરેથી [illegible]
અને તેમ કરતાં ભંડાર (ભંડોળ) ખુટી જાય છે [illegible] ([illegible]
ઉત્પત્તિનું દીવાળું એટલે શું—મરણ) કહાવે છે; [illegible]
જે ધનાઢય હોય [illegible] વેપાર કરતો [illegible]

અને તે ખોટ પુરવા—આની તરફ ખાટ રાખવા વહેવાર, સાચવે. તો જોઇએ જ—સંઘરેલું ધન વાપરવા માંડે, અને બીજી બાજુ પોતાનો ખોટનો ધંધો તો ચાલુ જ હોય, એટલે ખોટતો વધતી જ જાય, અને હારેલો જુગારી બમણું રમે તેના જેવી તેની સ્થિતિ થાય. તેથી સંગ્રહ કરેલા ધનમાંથી વધારે ને વધારે તેને કાઢવાની જરૂર પડે, (શું આવા વખતે તેનો વધારે દોર દમામ, અને ગાડી ઘોડા ઇત્યાદી જોઇને કોઈ પણ ડાહ્યો માણસ એમ વીચારશે, કે તેની પાસે ઠીક કસ છે; જો નહિ જ વિચારે, તો શું તેજ પ્રમાણે માણસ એક દારૂ પીનાર માણસને મોટાં પરાક્રમના—ખરી રીતે પોતાની જ ખુવારીના—કામ કરતો દેખી તેને માટે સારો ખ્યાલ બાંધશે?) તો છેવટે તેની સ્થિતિ કેવી થાય; તે આપ પોતે જ વિચારી લેશો.

(Dr. Haig M.A. M. D. Says:—"Unnatural stimulant, alcohol......stimulation is mearly a call on the reserves of force already in the body and the more these reserves have already been called upon, the greater will be the stimulus required to produce force Food introduces force from without; a stimulant calls out force already in the body; force is thus proportional to the quantity of food) but *not*... proportional to the quantity of stimulant. It has been truely said, the man, who relies upon stimulants for strength, is lost, for, he is drawing reserve fund, which is not completely

replaced and physiological bankruptcy, must inevitably result."

"ડૉ. કેશ, ઍમ; એ ઍમ. ડી. લખે છે કેઃ—દારૂ તે કૃત્રિમ ઉત્તેજક છે. ઉત્તેજક પદાર્થ, શરીરમાં જે ભંડોળ (બળ) અગાઉ સાચવી રાખેલ હોય છે તેનોજ માત્ર ઉપયોગ કરે છે. અને જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં આવા ભંડોળનો અગાઉ ઉપયોગ થઈ ગયો હોય તેટલા તેટલા પ્રમાણમાં બળ વધારે, ઉત્પન્ન કરવામાં, વધારે ઉત્તેજકની જરૂર રહે છે. ખોરાક છે તે બહારથી નવા બળનો વધારો કરે છે અને ઉત્તેજક છે તે, જે શરીરમાં અગાઉનું બળ પડેલું છે તેજ ઉપયોગમાં બહાર લાવે છે. આથી કરીને (ખરું) બળ જે પ્રમાણમાં ખોરાક લઇએ તે પ્રમાણમાં હોય છે; નહી કે જે પ્રમાણમાં ઉત્તેજક પદાર્થ લઈએ તે પ્રમાણે. આટલું કથન વ્યાજબી છે કે જે માણસ બળજ માટે ઉત્તેજક પદાર્થ ઉપર આધાર રાખે છે તે (પોતાની ધારણામાં નિષ્ફળ જાય છે (મરણ પામે છે) કારણ કે તેથી કરીને તેના ભંડોળમાંથી ખોટ પડે છે. અને તે પૂર્ણ રીતે ખોટ પુરાતી નહી હોવાથી શારિરીક સંપત્તિનું દીવાળું નકી કાઢવું જ પડે છે.")

જેમ ઉપરના દષ્ટાંતે દીવાળું કાઢે તેમ શરીરની બાબતમાં પણ મરણજ થાય; અને તેથી ટુંકી ઉમ્મરમાં આયુષ્ય પૂર્ણ કરી આ—અમુલ્ય અને દશ દષ્ટાંતે મળવો પણ દુર્લભ એવા—મનુષ્ય દેહના આમ તેમ સુંથણા કરી—વ્યર્થ ગુમાવી—અનંત સંસારમાં પરિભ્રમણ કરવા પાછો તે કુળકી મારી ચાલ્યો જાય છે.

(२) बीजां पण अनेक दरदो तथा व्यभिचार वधे छे.

ઉપર આપણે બતાવી ગયા છીએ કે માંસાહારીને સડવાદિ અનેક દરદો થાય છે–તેમાં વળી આ દારૂની બદી ગળે વળગે, એટલે તેને લગતાં દરદો પણ, રોળાબંધ (હારદોર) એક પછી એક આવે છે. જો કે દારૂને લીધેજ આયુષ્ય ટુંકું તો થાય છેજ પણ, "અકરમીના પડીયા કાણાં" એવો ઘાટ થયો, કારણ, એક તો બદીને લીધે શરીર ઉપર અસર, અને બીજું તેનાથી નીપજતા પરીણામે થતી અસર—એટલે કે મરણ તો છેજ, પણ તે પણ શાંતિથી નહીજ—મતલબ કે તે મરણ પણ બગડે છે.

અત્યાર સુધી, જે જે દરદો માંસથી અને દારૂથી બહાર પ્રગટી નીકળે છે તે વિષે વાત કરી ગયા, પણ એવા કેટલાક પરીણામો છે કે જે દરદ રૂપે નહી પણ તેથી પણ કાતિલ ઝેર રૂપે બહાર નીકળતા આપણને પત્યક્ષ માલમ પડે છે.

માંસાહાર અને દારૂ પીવાથી એવા કેટલાક અંતર્ગત ફેરફાર, અને માનસિક વૃત્તિ ઉપર અસર થાય છે કે તેનું પરિણામ વિષય વૃત્તિમાં વધારા રૂપે બહાર પડે છે. અને આપણે સહજ સમજી શકીએ છીએ કે જો વિષયવૃત્તિમાં વધારો થયો તો તે વ્યભિચાર રૂપે જન સમાજની દષ્ટિએ પડે જ; અને વ્યભિચારથી શું શું ગેરફાયદા છે (તે વિષય અત્યારનો નથી) તે બહુ નહી ચર્ચતાં ટુંકમાં એકાદ બે દર્દ વિષે ઇસારો કરી અટકીશું. કામ આંધળો છે. અને તેથી ગમે તેવી સ્ત્રીના સંસર્ગમાં જતાં, ચાંદી અને પરમા જેવા ઠેઠ જીંદગી પર્યંત ચાલતાં દરદોનો, તે ભોગી થાય છે. અને આવી રીતે મરણ બગાડવામાં ઉપરનાં કારણ ને મદદ રૂપે થાયછે; દરદ સિવાય બીજા અનાચારો (વ્યભિચાર ને લીધે) થાય તે તો જુદા. શું [illegible]રી પ્રજામાં આના પુરાવા માટે શોધવા જવું પડે તેમ છે?

વ્યભિચારપણાને લીધે વેશ્યાની સંખ્યામાં પણ (Prostitution) વધારો થાય છે, વધારે નહી લખતાં, એક અંથકારના પોતાના જ શબ્દ લખીએ. " The stimulation and irritation produced in the nervous centres by the constant ingestion of highly nitrogenised and exciting meals, influences the genital functions in a powerful degree and sets up a condition of pressing insatiability......the deepest, truest, and most general causes of prostitution, in all great cities must find in the luxurious and intemperate habits of eating and drinking, prevalent among the rich and well-to-do. The chief element of this luxury is the use of flesh and alcohol......હમેશને હમેશ ઘણા નાઇટ્રોજનવાળો (મસાલેદાર) અને ઉત્તેજક ખોરાક ખાવાથી, જ્ઞાનતંતુઓ ઉપર જે ઉત્તેજક અને ખિજ ઉત્પન્ન કરે તેવી અસર થાય છે, તેને લઇને વિષયવૃત્તિ ઉપર ઘણે દરજ્જે અસર થાય છે અને સખ્ત વખવખાટ જેવી સ્થિતિ કરી મૂકે છે. સઘળાં મોટા શેહેરોમાં વ્યભિચારનાં જો ઉંડામાં ઉંડા, સત્યમાં સત્ય, અને સૌથી સાધારણમાં સાધારણ કારણો તપાસીશું, તો પૈસાદાર અને આવી સ્થિતિ વાળા મનુષ્યોમાં જે ખાવા પીવાની ઉડાઉ (મોજ શોખીલી) અને અપરિમિત રાહ રસમો છે તેજ માલમ પડશે. અને આ મોજ શોખનું મુખ્ય કારણ (પાયો) (મધ્ય બિંદુ) માંસ અને દારૂનો ખપજ છે (માંસાહાર અને દારૂ પીવાની ટેવ).

(૨) [illegible] નામર્દી થાય છે, લોહીનાં [illegible] ફેરા

તામસી પ્રકૃતિમાં વધારો થાય છે અને આપણે જાણીએ છીએ કે તામસી પ્રકૃતિ વાળા પોતાના સ્વભાવને કાબુમાં રાખી નથી શકતા. સ્વભાવને કાબુમાં રાખી નહી શકવાથી મરજી વિરૂદ્ધ કોઈ પણ થતાં એકદમ ગુસ્સો પેદા થાય છે અને ગુસ્સાનાં પરીણામ કેવાં આવે છે તે આપણા જૈન સમાજને બહુ જાણીતી વાત છે એટલે વિગતે કહી બતાવવાની જરૂર રહેતી નથી. પણ વારંવાર આપણને વાંચવાનો પ્રસંગ આવે છે કે અમુક ઠેકાણે અમુક અમુક વ્યક્તિએ ગુસ્સામાં કોઈને પેટમાં લાત મારીને મરણ નીપજાવ્યું, કટકા કર્યાં ને ખોપરી ફુટી; આ બધું માંસાહારનું જ પરિણામ છે. અને માંસાહારી પ્રાણીએ જેવાં કે શીકારી કુતરાં, સિંહ, વાઘ, ચિત્તા, વરૂ ઇત્યાદિના જનુ સ્વભાવ ઉપર આપણે વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે ઉપરની વાતો ટેકો મળે છે.

એક વૈદિક અઠવાડિક પત્રમાં નીચેની બીના આવેલી છે:- In the Lancet (Vol. I 1869) Liebog maintain that the ingestion of flesh produces in the carnivorous races the ferocious and quarrelsome disposition which distinguishes them from the herb-eaters. A bear kept at the Anatomical Museum of Giessen showed a quiet gentle nature so long as he was fed exclusively on bread, but a few day's feeding on meat made him vicious and even quite dangerous. ધી લૅન્સેટમાં (૧૮૬૯ નું પુસ્તક ૧ લું) મી. લીબીગ સિદ્ધ કરે છે કે માંસાહારથી, માંસાહારી જાતોમાં ખાતુકી (જનુની) અને

કજીઆખોર સ્વભાવ પેદા થાય છે, અને આ સ્વભાવને લીધે તેઓ વનસ્પતિ આહારીથી ઓળખાઇ આવે છે. ગીસનના ઍનેટૉમીકલ મ્યુઝીયમમાં એક રીંછ રાખવામાં આવ્યું હતું જે સ્વભાવે શાંત અને નમ્ર હતું જ્યાં સુધી તેને ફક્ત રોટીનો જ ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ત્યાં સુધી; પણ થોડા દીવસના માંસાહારથી તે દુર્ગુણી અને વળી તદ્દન જનુની બની ગયું. વળી ડૉ. પેલી કહે છે કેઃ—

, and that dogs kept for the purpose of protecting houses and other premises are often fed upon flesh expressly to render them ferocious and combative and dangerous therefore to burglars... ..... Examples of this kind are of the commonest experience. અને જે કુતરાઓને ઘર અને બીજી પ્રમારતો સાચવવા માટે રાખવામાં આવે છે તેઓને વારંવાર માંસ ખોરાક આપવામાં આવે છે માત્ર એજ હેતુથી કે, તેઓ ક્રુર (જનુની) અને લડવાડીઆ (ભસીને બધું પડોશ ગજાવી મુકાવે તેવા) બને, અને પરીણામે ચોર લોકો ને ભય સમાન થઇ પડે......આવા દાખલા દરરોજના અનુભવમાં આવે છે.

(૪) દીવાનાપણું વધે છે. ઉપરના જે જે દુર્ગુણો આપણે બનાવી ગયા તેની સાથેજ સદ્ભમાં ઉભું રહે તેવું એક બીજું—પણ તદ્દન જુદુંજ—દરદ પણ છે અને તે દીવાનાપણું છે. આ દરદ પણ લોહીના ફેરફારને લઇને મગજ ઉપર થતી અસરને લીધે ઉદ્ભવે છે. ... [illegible] ાં યુરોપી. અને અમેરીકન

માંસાહાર ખોરાક વિશેષ પ્રમાણમાં વપરાય છે ત્યાં દીવાનાઓની સંખ્યા વિશેષ છે. તેમજ જે જે દીવાનાઓ છે તેના ઇતિહાસની રૂપરેખા જો દોરવામાં આવે તો દારૂ અને માંસ ખાનારાજ ઘણા ખરા નીકળશે.

(૫) રૂપમાં સરસાઇ ભોગવતાં નથી. ઉપરના દુર્ગુણોને લઇને જે જે દરદ અનેક અવયવ ઉપર થોડી કે ઘણી, દેખીતી અથવા ગુપ્ત રીતે અસર કરે છે તે તે આપણે પૃથક પૃથક વિવેચનમાં બતાવી ગયા છીએ એટલે, હવે અત્રે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે તે અવયવો ખામી વાળા હોવાથી માંસાહારી પ્રજાના રૂપ ઉપર ઘણી જબરી અસર થાય છે અને તેઓ પોતાના કદરૂપ વન-સ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેનારી પ્રજા સાથે સરખાવતાં રૂપમાં કોઇ રીતે ઉંચો દરજ્જો મેળવવાને લાયક રહેતી નથી. આ વિશેનાં દષ્ટાંત માટે જુઓ આગળ.

(૬) માંસ પોતેજ રોગિષ્ટ હોવાથી તે તે રોગનાં ભોગ થાય છે. માંસાહારી પ્રજાને જે માંસ ઉપર ગુજરાન ચલાવવું પડે છે, તે માંસ માટે, જે જે પ્રાણીઓને જબેહ કરવામાં આવે છે, તેતે પ્રાણીઓ, કોઈ તંદુરસ્ત હોતાં નથી. પણ કુદરતે નિર્માણ કરેલાં તેમનાં કાર્યો બજાવવામાં, ઉમ્મરને લીધે અથવા શરીર વ્યાધિ તેમજ બીજા કારણોને લઇને જ્યારે તેઓ અશક્ત થાય છે ત્યારે જ તેમને કસાઇખાને લઇ જવામાં આવે છે. હવે આવા નિર્માલ્ય પ્રા-ણીનું માંસ તે માંસાહારી પ્રજા ખાય તો શું શું દરદો તેમને ન થાય ? આ દરદનો વિષય ઘણો બહોળો છે પણ જરાક ઇન્સાફને ખાતર થોડુંક સામાન્ય વિવેચન કરવાની જરૂર રહે છે. તેવું માંસ

ખાવાથી નીચેના કારણને લઇને તે ખાનારને હેરાનગતીમાં ઉતરવું પડે છે. (૧) તે પ્રાણીમાં જે દરદ હોય તે દરદના સૂક્ષ્મ જંતુને લીધે. (૨) કેટલાંક ચેપી દરદો જેવાં કે પાંઠાં, આંતરડાંનાં દરદો તે પ્રાણીઓને આગળ થઈ ગયાં હોય તેની કેટલીક ચાલુ ઝેરરૂપી અસરોને લીધે. (૩) તે પ્રાણીએ જીવતાં જે જે પદાર્થો ખાધા હોય તેની અસરને લીધે, અત્રે જણાવવું જરૂરનું થઇ પડશે કે કેટલીક ચીજો પશુને જે ઉપયોગી હોય છે છતાં મનુષ્યને ઝેરરૂપે પરીણમે તેવી હોય છે. આ બાબતમાં એક વઇદકીય વર્તમાનપત્રમાં (In the Edinburgh Medical and Surgical Journal July 1844—૧૮૪૪ના જુલાઈ માસના એડીનબરો મેડીકલ અને, સરજીકલ જનરલ નામનું માસીક) એમ લખાયલુંછે કેઃ–It is observed thatinAmerica there arc certain regions extending for many miles in length and breadth on the herbage of which if an animal feeds its milk and flesh acquiro poisonous properties, yet itself onjoying tolerablé health. ઘણા માઇલો સુધી લાંબા પહોળા વિસ્તારનાં એવાં કેટલાંક જગો અમેરીકામાં છે કે જેના ચારા ઉપર પ્રાણી ચરે છે તે પોતે સારી તંદુરસ્તી ભોગવતાં હોય છે છતાં તેનું દુધ અને માંસ ઝેરી અસરવાળાં થાય છે. આવું માલમ પડેલું છે. (૪) પ્રાણીને મારી નાખ્યા પછી અને તેનું માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે દરમ્યાન જે ફેરફાર થાય છે તેની અસરને લીધે.

અભિપ્રાય સહાબત આપવા ઉપયોગી થશે એમ ધારી કેટલાક ટાંકીએ.

(a) Prof. Gamgee in his report says, a fifth of the total quantity of flesh—meat consumed, is derived from animals killed in a state of disease malignant or chronic. પ્રો ગામજી પોતાના રીપોર્ટમાં કહે છે કે જે કુલ માંસ ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તેનો પાંચમો ભાગ, ઝેરી તેમજ જુના દરદોથી પીડાતા જનાવરોને મારવાથી થાય છે. (b) Sir Robert Christian M. D. asserts positively that the flesh and secretions (milk included) of animals affected with carbuncular disease—are so poisonous that they alike who handle and who partake them are apt to suffer severely—સર રોબર્ટ ક્રીસ્ટીઅન એમ. ડી. ખાત્રીથી કહે છે કે જે જનાવરોને પાકાં જેવાં દરદો થયાં હોય છે તેઓનું માંસ તથા દુધ જેવા પદાર્થો એટલા તો ઝેરી છે કે જેઓ તેને અડકે છે અથવા ખાય છે તે બધાં સરખી રીતે જ ગંભીરપણે હેરાન થાય છે. (c) Dr. A. Carpenter, speaking before the Sanitary Congress said that he had heard an agent of the police, Inspector of the Metropolitan Meat Market assert upon oath that *eighty per cent* of the flesh meat sent to the London Market is affected with tubercular disease and he added that to exclude such

meat from the trade, would have the public without a meat supply. સૅનીટરી કૉન્ગ્રેસ આગળ જુબાની આપતાં ડૉ **એ. કાર્પેન્ટરે** કહેલું કેઃ—એક પોલીસનો એજન્ટ કે જે મેટ્રોપોલીટન **મીટ માર્કટનો** ઇન્સ્પેક્ટર હતો તેને પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક નીચે પ્રમાણે કહેતાં મેં સાંભળ્યો છે—શું કહેતાં, કે—લંડન (ધ્યાન આપજો લંડન જેવા)ની મારકીટમાં જે માંસ મોકલવામાં આવે છે તેનો સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષય રોગ વાળો છે અને વળી વધારે ઉમેર્યું કે જો આવું (બગડેલું) માંસ વેપારમાંથી રદ બાતલ કરવામાં આવે તો જાહેર પ્રજાને કોઈ પણ માંસ ખોરાક મળે નહીં.

આ ઉપરાંત એવા ઘણા કેસો અને બનાવો નોંધાયલા છે કે અમુક અમુક ઠેકાણે, અમુક અમુક મેળાવડામાં, ખાણામાં, પાર્ટીમાં, અમુક જણાએ ભેગું માંસ ખાવાથી અમુક મરી ગયા, અમુક હમેશ માટે દુઃખ ભોગવતાં થયા ઈત્યાદિ. આ બધું, માંસ ખાવાથી માંસાહારી પ્રજા દરેક રીતે, ઘડીએ ને પલકે હજારો ભયમાં આવી પડે છે એમ શું સુચવતું નથી ?

(૭) **અકરાંત્યા થઈ જવાય છે** એવું સાબીત થયું છે કે માંસાહાર જલદી પચી જાય છે. અને તેથી પુરતું બળ ટકાવી રાખવાને મોટા જથામાં લેવું પડે છે. તેથી ધીમે ધીમે અકરાંત્યા થઇ જવાય છે. તેટલા માટે માંસાહાર પ્રજામાં વનસ્પતિ અહારી પ્રજા કરતાં વધારે વખત ખોરાક લેવો પડે છે અને તે પચવવાની હોજરીને પુરતા વખતની સગવડ કરી આપવા માટે (બે પુરા વચ્ચે ચારથી પાંચ કલાક જવા જોઇએ) વખતની એવી

કરવી પડે છે કે મોડી રાત સુધી પણ ખાણું લીધા વીના ચાલતું નથી, અને મોડી રાત્રે ખાણું લેવાથી જે રીતે હરકત થાય છે, તે તો, જો તુરત જ સુઈ જવામાં આવે તો (ઉંઘમાં પાચનક્રિયા બીલકુલ ચાલતી નથી અને કદાચ ચાલે છે તો બહુ જ મંદ રીતે-આ સિદ્ધાંત છે) બરાબર પાચન થતું નથી અને તેથી શરીર ઉપર અસર કરેછે જેથી બીજા દીવસોના કામમાં પુરતું ધ્યાન અપાતું નથી. અને બીજું એ કે,—જો ખાણું ખાધા પછી ત્રણ કલાક જાગતા અથવા હરેરા ફરવામાં કાઢવા બાદ સુવે તો સાધારણ રીતે બી દીવસે મોગજ ઉડાય અને કામ કરવાનો કુદરતી વખત જે દીવસ છે તેનો બરાબર ઉપયોગ ન થઇ શકે; આ કારણથીજ યુરોપી અન્ન કામ કરવાનો વખત વનસ્પતિ આહારી પ્રજા કરતાં જુદો પડે છે

વળી દીવસના ભાગમાં કામ કરવાને બદલે જો રાત્રીમાં કામ કરવાનું માથે રાખે તો બત્તી વિગેરેનું ખર્ચ માથે પડે, અને ઉપર આંખને જે શોસવું પડે તે તો વરાવમાં. કદાચ એમ ધારો કે સવાર વહેલો ઉઠી બપોરની જરા નીદ્રા કરે તો; આ સર્વ કોઇએ અનુભવ હશે—કારણ કે તે સિદ્ધ છે—કે દિવસના ભાગમાં રોજ આપણે ૨ પહોર થવા હોય તો ઉઠતી વખત, આળસ મરડતાં, અને સ્વસ્થ ચિત્ત થતાં, અને બરાબર ભીજાજમાં આવતાં, ઘણો વખત નીકળ જાય છે, તેમ છતાં જે મોડી ઉંઘ રાત્રીના એક કલાક આવીને આપણને તંદુરસ્તી બક્ષે છે તેટલીજ તંદુરસ્તી, દીવસના ત્રણ કલાકની ઉંઘ પણ આપી શકતી નથી.

Dr Haig M. D. says "another very commo of meateating will be, certain amount o

dulness, heaviness, and disinclination for mental or bodily exertion, in the morning hours often associated with more or less irritability and mental depression...In fact, the meat-eater is never quite himself or at his best till the evening. સવારના પહેારમાં થેાડું ઘણું ચીરડાઉપણું અને ઉદાસીપણા સાથે, શારિરીક અને માનસિક કામ કરવાની બેચેની, આળસ અને સુસ્તાઈ તે માંસાહારથી હર હંમેશની સાધારણ અસરજ છે. ખરી રીતે જોતાં, એક માંસાહારી મનુષ્ય ઠેઠ સાંજ સુધી બરાબર ખુશ મીજાજમાં કે ચેન બાજીમાં હેાતેા નથી.

(૮) **वखतनी फरकसरता सचवाती नथी.** ઉપર આપણે કહી ગયા કે માંસાહાર જલદીથી પચી જતેા હેાવાથી તેનું બળ વધારે ટકતું નથી અને તેથી વધારે વખત ખેારાક લેવેા પડે છે. આવી રીતે વધારે વખત ખેારાક લેવાથી વધારે વખત પકાવવાની જરૂર પડે છે. એટલે કે પકાવનારને પણ વખત વધારે રેાકાય છે. તેમજ જમનારને પણ આખા દીવસનેા મેાટેા ભાગ રેાકવેા પડે છે. Time is money "વખત એજ પૈસેા છે." તે સત્રનું ઉલંઘન થતું જાય છે.

(९) **बळ वधारे टकी शकतुं नथी तेथी मोटां पराक्रम थतां नथी.** વળી બળ વધારે વાર ટકી નહીં શકવાથી બળવાળાં જે કામ કરવાનાં હેાય છે તેમાં માંસાહારી પ્રજા હરીફાઇમાં ટકી શકતી નથી. બળવાળાં કામ કે જેમાં બેાજા ઉચકવાનું કામ છે, રમત દેાડવાની શરતેા છે [illegible] તથી લાગ્યા રહેવાનાં જે કામેા કામેામાં હમેશાં [illegible] હાર વાળાઓએજ મેાટી ફતેહ

અજ્ઞાન મનમાં–અને દાક્તરી લાઈનના મગજોમાં પણ–એવો અભિપ્રાય મજબુત કરી બેઠો છે કે બળ અને તાકાત આપનારી ચીજો માંસાહારી પદાર્થોજ છે. આ વિષય અત્યારનો નહીં - દોઢથી તે બાબત વધારે નહીં લખતાં તે બાબતના એક અભ્યાસી મેયારેક પોતાનાજ શબ્દો ટાંકીશું–" Flesh food contains the elements of physical force, and that to be strong, robust and endowed with muscular energy, it is necessary to partake largely of animal food ......This belief finds partisans not only among the general public but in the world of medical teachers and practitioners who, for the most part, have adopted the opinions and faith of the vulgar, upon the strength not of scientific examination but of accepted custom. "માંસાહારમાં શારિરીક બળના તત્વો રહેલાં છે અને બળવાન, પહેલવાન, ..અને મજબુત થવાને મોટા જથ્થામાં માંસાહાર ખાવોજ જોઇએ ......આ પ્રમાણેના મતમાં, જનસમુદાયજ નહીં પણ વૈદકીય શિક્ષાગુરૂ અને ઉપચાર કરનારાઓમાં પણ મત ફેર છે. તેઓ (વૈદકીય ધંધાના માણસો) એ જનસમુદાયનો જે અભિપ્રાય અને મત અંગીકાર કર્યો છે, તે, નહીં કે કોઇ શાસ્ત્રીય પુરાવા અથવા શોધખોળથી, પણ ચાલતા આવેલા રીત રીવાજથી." કદાચ આપણને આ હસવા જેવું લાગે, પણ જો બીના આપણે હરરોજ નીત્યના હોય્એ તેનો જ જો સબુરો–સાહેદ આપવામાં આવે તો આપણે પ્રમાણીકપણે કબુલ જોઇએ, કે હા, તેમ હશે. તે બાબતમાં તેજ પ્રકાર આગળ

આવતાં લખે છે કે—" Nevertheless, we daily see in our fields and our streets, ample evidence that the strongest, usefullest and the most capable workers among the animals are precisely those which never taste flesh-meat, their force and endurance are invincible and surpass beyond comparison that of their beef-fed masters. All the labour of the world is performed by the herbivora-horses, oxen, mule, elephants, camels; by these our fields are ploughed, our cities built, our battels fought, our journeys accomplished, and to these is man largely indebted for the existence of civilisation, commerce and national wealth. No carnivorous animal can boast the enormous power of the herbfed rehinoceros, who breaks with scarce an affort trunks of trees, and grinds whole branches to powder like so many wisps of hay. No carnassier exhibits the endurance and stay of the horse, who toils with hardly any rest from morning to night under the weight of immense burdens, and whose strength has passed into a proverb. તે છતાં પણ આપણે દરરોજ આ[illegible] ખેતરો અને મોહલ્લાઓમાં ચોખ્ખું જો[illegible] જોઈએ છીએ કે [illegible]ી મજબુત, સૌથી વધુ

અને સૌથી વધુ કામ કરવાને શક્તિવાન ફક્ત તેઓ છે કે જેઓ કદી માંસના ખોરાકને અડકતા નથી. તેઓનું જોર અને સહેનશીલતા અદ્ભુત છે. અને ગાયનું માંસ ખાનાર તેઓના શેઠ કરતાં સરખામણીમાં ચડી જાય છે. આખી દુનીયામાં સઘળી મહેનત કરનારા, ઝાડપાન ખાનારા (જનાવરો)છે જેવાકે ઘોડા, બળદ, ખચ્ચર, હાથી, ઉંટ વિગેરે; એઓથી આપણાં ખેતર ખેડાય છે, આપણાં શહેરો બંધાય છે, લડાઇઓ લડાય છે, મુસાફરીઓ પુરી કરવામાં આવે છે, અને મનુષ્ય જાતિમાં જે સુધારો, વ્યાપાર અને સાર્વજનિક હાલતમાં વધારો થયો છે તે આ જનાવરોને લીધેજ છે. ઘાસ ચારો ખાનાર ગેંડો જે ઝાડના થડો ઘણી સહેલાઇથી ભાંગી નાખે છે અને જાણે સુકા ઘાંસના કોળીયા ચાવતો હોય તેમ ઝાડની ડાળીઓને ચાવીને ભુકા કરી નાખે છે. તે ગેંડાના અતિશય જોરની બરોબરી માટે કોઇ માંસાહારી જનાવર મગરૂર થઇ શકતું નથી. ઘોડો કે જે સવારથી રાતી સુધી કાંઈ પણ થાક વગર મોટા બોજાના ભાર તળે કામ કરી શકે છે અને જેનું જોર એક કહેવત રૂપ થઇ પડયું છે તેના જેવી સહનશીલતા અને ઉભા રહેવાની શક્તિ કોઇ માંસાહારી જનાવર ધરાવતું નથી. વળી: Dr. Chaillu reports that he saw a gorilla nourished with simple fruits and nuts, break in his hands, with apparent effect, the gun accidently dropped by one of his pursuers. An eminent naturalist Dr. Duncan F. R. S. assures us that this animal in his native wilds is more than a match for the African lion.—ડા. શૈલુ લખે છે કે તેણે એક વાંદરૂં જોયું હતું જે માત્ર ફળો અને કોટલાં ખાતું; તેણે

પોતાની પાછળ લાગેલા શીકારીમાંના એકના હાથમાંની બંદુક જે એકસ્માતથી પડીગંઇ હતી તે કાંઇપણ મહેનત વગર ભાગી નાખી. ડૉ. ઇંકન એફ. આર. એસ. જે એક પ્રખ્યાત કુદરતી તવારીખ જાણનાર છે તે ખાત્રીથી કહેછે કે આ જનાવર પોતાના દેશના જંગલમાં એક આફ્રિકન સિંહને સહેલાઇથી હરાવી શકે તેવું હોય છે. અત્રે વનસ્પતિ આહારથી જે કેટલાક વખાણવા લાયક ગુણો, જુદા જુદા દેશની પ્રજામાં ઇતિહાસકારો, ગ્રંથકારો આદિએ જાણ્યા—જોયા છે તે આપવા ઉપયોગી થઇ પડશે જેથી માંસાહારથી થતી હાનીના વિષયને સમજવાને પુરતી રીતે મદદગાર રૂપ થઈ પડે:—

Rollin's Ancient History Vol. I--"And one of the means employed for accomplishing this object was the enforcements of a very severe and frugal dietary, composed only of figs, nut, cheese, and maize-bread, without wine". In the palmy days of Greece and Rome, before intemperance and licentious living had robbed these kingdoms of their glory and greatness, their sons, who were not only soldiers but heroes subsisted *on simple vegetable* food, rye meal, fruits and milk. The chief food of the Roman gladiators was barley cakes and oil. આ હેતુ પૂર્ણ કરવાને જે ઉપાયો કામે લગાડવામાં આવતા તેમાંનો એક ઉપાય, જે ફક્ત અંજીર, કોટલાં, પનીર, અને દારૂ મકાઇની રોટલીનો [illegible]મને ખાવાની ફરજ

ગ્રીસ અને રોમ જ્યારે સંપત્તિના શિખરે હતા અને તેમની કીર્તિ અને મોટાઈનો દારૂની બદી અને મોજ શોખથી નાશ થયો તે પહેલાં, તેમના યુત્રો (સીપાઇઓ) જેઓ માત્ર લડવૈયા જ. હતા એમ નહીં પણ પહેલવાન પણ હતા તેઓ ફક્ત વનસ્પતિ ખોરાક, રાઈનો ખોરાક (એક જાતનું અનાજ) ફળ અને દુધજ ખાતા. રોમન તળવાર બાજોનો મુખ્ય ખોરાક જવની રોટી અને તેલ હતાં.

It was no regimen of flesh, that inspired the magnificent courage of the Spartan patriots who defended the defiles of thermofylae, or that filled with indominable valour and enthusiasm the conquerors of Salamis and Marathon. And even in these days it must not be forgotton that the kreophagist nations constitute little more than a quarter of the human race, and it is precisely among this fourth part of mankind that the greatest amount of misery, crime and disease is found. સ્પારટાના દેશહીતકારક નરો જેઓએ વખાણવા લાયક હીમતથી થરમોપીલેની ખીણના રસ્તાનો બચાવ કર્યો, તેઓ માંસાહારી ન હતા. અથવાતો સાલેમીસ અને મેરેથોન જીતનારાઓ જેઓએ અજીત જોર અને ઉલટ બતાવી તેઓ પણ તેવા નહોતા. અને હાલમાં યાદ રાખવું કે માંસહારી પ્રજા, મનુષ્ય જાતિના ચોથા ભાગથી માત્ર જરા વધારે છે અને વધારે દારિદ્ય, ગુન્હા, અને દરદો એજ ચોથા ભાગની પ્રજામાં ... છે તે નિસંશય વાત છે.

મીસર વિષે—Edwin do Loon, in a work entitled "The Khedive's Egypt, 1877" says "His living expenses are miraculously small. Bread and vegetables are his food. Nile water his drink." "ખેડીવનું ઇજીપ્ત ૧૮૭૭" નામના પુસ્તકમાં **એડવીન ડી લીઓન** કહે છે કે "તેની જીંદગીનો ખરચ અજાયબી ભરી રીતે ટુંકો છે, રોટલી અને ભાખરી તેમનો ખોરાક છે અને નાઇલ નદીનુ પાણી તે પીએછે." Smith's Fruits and Farinacea માં લખે છે કે "The diet of the peasantry and labouring class is much the same as in China. They use fish as a kind of relish or condiment, but their nourish ment is derived from vegetable substances." "ખેડુત અને મજુર વર્ગના માણસોનો ખોરાક, **ચીન** દેશમાં જે ખોરાક તેઓ વાપરે છે તેને લગભગ મળતો જ છે. તેઓ માછલી તો સ્વાદની વાની અથવા મશાલા તરીકે વાપરે છે બાકી તેઓનો મુખ્ય ખોરાક તો વનસ્પતિ માંહેલા પદાર્થોનો જ છે. Catherwood says "The Egyptian cultivators of the soil, who live on coarse wheaten bread, Indian bread, lentils, and oth r productions of the vegetable kingdom, are among the finest people I have ever seen." કેથરવુડ કહે છે કે **મીસર** દેશના ખેડુતો, જેઓ જાડી ઘઉંની ભાખરી, ચેાળી, વટાણા અને બીજા તેવાજ વનસ્પતિ માંહેલા પદાર્થો ખાય છે તેઓ, મેં જે જે લોકો જોયા છે તેમાં સૌથી રૂપવાન છે.

being from five feet ten inches to six feet high. They subsist on a tittle boiled rice. જ્યારે હાલની સગવડનાં નહોતી ત્યારે (૧૮૧૮) કાગળો અને પેગામો પગેપાળા પટામાર હિંદુઓ લઈ જતા; તેઓ ઠરાવેલા વખતમાં ન માની શકાય તેવી ઝડપે મંજલ કાપી જતા. એવી રીતે કે કલકત્તાથી મુંબાઈના અંતર વચ્ચે ૨૫ દીવસ (દરરોજના ૬૨ માઈલ) મદ્રાસથી મુંબઈ વચ્ચે ૧૮ દીવસ, સુરતથી મુંબઈ ૩ા દીવસ તેમને ઠરવેલા હતા. **સર જૉન** કહે છે કે આ માણસો સાધારણ રીતે ૫ ફુટ ૧૦ ઇંચથી ૬ ફુટ ઉંચાઇના છે. તેઓ ઉકાળેલા ચોખા ખાઇને નિર્વાહ કરે છે.

મેક્સિકો—Lyon's Residence in Mexico 1828 માં લખ્યું છે કે " The usual food of labouring classes, throughout such states as I visited is the thin cake of crushed maize, which I have described under the name of tortilla......Chillies are eaten abundantly with the tortillas, being stowed in a kind of sauce, into which the cakes are dipped. ૧૮૨૮ ના લાયન્સ રેસીડેન્સ ઇન મેક્સિકોમાં લખ્યુંછે કે:—જેજે પ્રાંતોમાં હું ફરવા જતો ત્યાંના મજુર લોકો ટોરટીલાના વર્ણનમાં લખ્યું છે તેવી પાએલી મકાઇની ભાખરી ખાતા. ટોરટીલા સાથે પુષ્ક મરચાં ખાતા તે એક રકાબીમાં નાંખતા ને તેમાં ભાખરી બોળીને ખાતા.

ચીલી.—"It is usual for the copper-miners of central Chilli to carry loads of ore of

hundred pounds weight, up eighty
lar yards twelve times a day. v
reach about near the pit they are
of apparent fearful exhaustion, yet, af
resting they descend again. The
entirely vegetable.—મધ્ય ચીલીમાં ખમો
દીવસમાં બાર વખત ૮૦ વારની ઉંચાઇએ લઇ જ
ખોદનારાં મજુરોમાં સાધારણ છે. જ્યારે તેઓ
નજીક પહોંચે છે ત્યારે ગંભીર રીતે થાકેલા લાગતા
ગેસીને પાછા ઉતરતા. તેમનો ખોરાક તદન વનસ્પતિને.

રાપો સાલાસા—(દક્ષિણ અમેરિકામાં સ્પેનને ત.
are very robust and strong and bear p
burdens on their backs, such as require
or four men, to place upon them, in
made of green hides travelling with a spee
few men, can equal without any one
સ્મીથ ૧૮૫૦માં પોતાના ટ્રુસ ઍન્ડ ફેરીનાશીયા નામે
લખે છે કે–તેઓ બહુ મજબુત અને પહેલવાન છે
બનાવેલા ચામડાના થેલામાં, જે બોજો ત્રણ ચાર માણ
પીઠ ઉપર મુકીશકે તેટલો (મોટો બોજો) ને ઉંચકી લઈ
અને તે એવી ઝડપથી ચાલે છે કે, ભાગ્યેજ કોઈ મ
બોજા સીવાય પણ તેની સરસાઈ કરી શકે

ના:—Graham's lectures—' The

hundred pounds weight, up eighty perpendicular yards twelve times a day. When they reach about near the pit they are in a state of apparent fearful exhaustion, yet, after briefly resting they descend again. Their diet is entirely vegetable.—મધ્ય ચીલીમાં બમેા રતલનેા બેાજો દીવસમાં બાર વખત ૮૦ વારની ઉંચાઇએ લઇ જવેા તેતેા ત્રાંબુ ખેાદનારાં મજુરેામાં સાધારણ છે. જ્યારે તેઓ ખાણના મેાઢા નજીક પહેાંચે છે ત્યારે ગંભીર રીતે થાકેલા લાગતા તેાપણ જરા વિસામેા લેઇને પાછા ઉતરતા. તેમનેા ખેારાક નહિ વનસ્પતિનેાજ છે.

રાયેા સાલાડા—(દક્ષિણ અમેરિકામાં સ્પેનને તાબે). They are very robust and strong and bear prodigious burdens on their backs, such as require three or four men, to place upon them, in knapsacks made of green hides travelling with a speed which few men, can equal without any encumbrance. **સ્મીથ** ૧૮૫૦માં પેાતાના ટ્રેટ્સ એન્ડ ફેરીનાગીથા નામે પુસ્તકમાં લખે છે કે—તેઓ બહુ મજબુત અને પહેલવાન છે અને તુરત બનાવેલા ચામડાના થેલામાં, જે બેાજને ત્રણ ચાર માણસ તેમની પીઠ ઉપર મુકીશકે તેટલેા (મેાટેા બેાજો) તે ઉંચકી લઈ જાય છે. અને તે એવી ઝડપથી ચાલે છે કે, બાગેજ કેાઈ માણસ કાંઈ બેાજ સીવાય પણ તેની સરસાઈ કરી શકે

બ્રાઝીલ:—Graham's lectures—"The Brazil

slavesare very strong and robust class of men and of temprate habits. Their food consists of rice, fruits and bread of coarse farrenia root. They endure great hardships, and carry immense burdens on thier heads, a distance of a mile without resting. It is a common thing to see them in droves or companies moving on at a brisk trot, stimulated by the sound of a bell in the hands of the leader, each man bearing upon his head a bag of coffee, weighing a hundred and eighty pounds, apparently as if it were a light burden......They are seldom known to have a fever or any other sickness. The congo slaves of Rio Janeiro subsist on vegetable food and are among the finest-looking men in the world. આહામે આપણમાં લખ્યું છે કે:—બ્રાઝીલ દેશના ગુલામો ઘણા કદાવર અને મજબુત જાત છે અને નિયમીત આદતવાળા છે. તેઓનો ખોરાક ચોખા, ફળો અને હલકી જાતના આટાની રોટીનો છે. તેઓ ઘણા દુઃખો ખમે છે અને માઇલો સુધી થાક ખાધા શીવાય મોટા બોજા ઉપાડી લઈ જાય છે. બહુ ઝડપથી ટોળે ટોળાં અથવા ટુકડી બંધ થઈને, પોતાના વડાના હાથમાં જે ઘંટડી હોય છે તેના અવાજને અનુસરીને ખુશીથી ચાલતાં તેઓ નજરે પડે છે. આવી રીતે દરેક માણસને ૧૮૦ રતલનો કોફીનો બોજો પીઠ ઉપર હોય છે, ને જાણે

કાંઈજ ન હોય તેમ તેઓને તે લાગે છે. તેઓ તાપ અથવા બીજી જાતના મંદવાડ તે શું ચીજ છે તે ભાગ્યે જ જાણે છે. રાયા જાનેગે શહેરના કંગાલ ગુલામો વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર નિર્વાહ કરે છે અને તેઓ દુનીયામાં સૌથી ખુબસુરત માણસો છે.

સાઈપ્રસ—સ્ટાન્ડર્ડ પત્રમાં એક લેખ હતો તેમાં નીચે પ્રમાણે લખાણુ હતું. " The people in Cyprus fast more than a third of the year rigorously, only eating bread and vegetables, no milk or oil even......A house is considered extravagant where cooking is done more than once in about eight days-meat and fish are looked upon as rare luxuries. The people look healthy and well, and seem to find enough subsistance in the fruit and herbs that this island produces so plentifully. સાઈપ્રસના લોકો, કાંઈ પણ દુધ અથવા તેલ સીવાય માત્ર રોટી અને તરકારી ખાઈને જ, વરસના ત્રીજા ભાગથી વધારે વખત સુધી અપવાસ કરે છે. જે ઘરમાં એક અઠવાડીયામાં એક કરતાં વધારે વાર રસોઇ કરવામાં આવે તો તે ઉડાઉ ગણાય છે. માંસ અને મછીના ખોરાકને તેઓ મોજ શોખની ચીજ લેખે છે. લોકો તંદુરસ્ત અને સાજા નરવા દેખાય છે અને તે ટાપુમાં જે ફળો અને તરકારી જથ્થાબંધ થાય છે તેનાથી પુરતુ પોષણ મળતું હોય એમ માનતા લાગે છે.

.આરબ:-Lieu-C. R. Low in the food journal says "Few people surpass the Arabs for

longevity agility and power of endurance, yet they subsist on dates and milk."...૧૮૭૩ ના ધુડ જરનલ નામના ચેાપાનીયામાં લેફટેનન્ટ સી. આર. લેા. સાહેબ લખે છે કે, લાંબી જીંદગી, ચાલાકી અને સહનશકિતમાં આરબ લેાકેાની સરસાઈ થેાડા લેાકેા જ કરી શકે છે. તેા પણ તેઓ ખજુર અને દુધ ઉપર જ નિર્વાહ કરે છે.

બેાલીવીઆ—Panama Star and Hearld says-"The troopers of this country are fed on maize corn, cocoa, and water. Their strength is surpassing and well-known. They will perform marches of eighteen, twenty and twenty-five leagues a day, encumbered with their baggage without distress. પનામા સ્ટાર એન્ડ હેરલ્ડ નામના વર્તમાન પત્રમાં લખે છે કે:—આ દેશના સીપાઈ (લશ્કરી) ને મકાઈ, કેાકેા અને પાણી ખેારાકમાં દેવાય છે. તેઓનું બળ અનુપમ અને મશહુર છે. તેઓ એક દહાડામાં ૧૮, ૨૦ અને ૨૫ લીગ સુધી (૩ માઈલનેા ૧ લીગ) પેાતાના બચકા (રાચરચીલું) સાથે જરા પણ અડચણ વિના કુચ કરી શકે છે.

કેનેરીના ટાપુઓ–Smith's Fruits and farinacea માં લખેલું છે કે-""Mr. L. Jewett, of Portland Mayne says that one of his schooners came into Portland laden with barilla from the Canary Islands;.and that : ... d by, while the cargo

was being discharged, and saw four stout American labourers attempt, in vain, to lift one of the masses of barilla, which the captain and mate both solemnly affirmed, was brought from the storehouse to the vessel by a single man—a native labourer where they freighted; and he subsisted entirely on coarse vegetable food and fruit. રેમીપ્રૂન હ્યુમ અને ટ્રેવીનેગીયા નામે પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે—પોર્ટસેન્ટ મેર્કેનના એચ. બી. એમ. સ્મ્યુથે કહે છે કે, ટ્રેનેરી ટાપુમાંથી સાજીખાર ભરીને તેનું એક વહાણ પોર્ટસીન્ટમાં આવ્યું. અને જ્યારે માલ ઉતારાતો હતો ત્યારે તે પાસે ઉભો હતો. તેમાં, સાજીખારનો એક જથ્થો જે વહાણના કપતાન અને તેના બીજા અમલદારે સોગન ખાઈને કહ્યું કે, જ્યારે ગોદાઉનમાંથી વહાણમાં ભાર ભરવામાં આવ્યો ત્યારે તે દેશના એક મજુરે આણ્યો હતો તેજ બોજાને ચાર મજબુત પહેલવાન અમેરીકન મજુરો ઉપાડી શક્યા નહીં. તે મજુર માત્ર કાચી તરકારી અને ફળ ઉપરજ પોતાનો નિર્વાહ કરતો હતો.

સીલોન—Pridham's Ceylon 1849 "The ordinary diet of the people consists of rice seasoned with salt, the chief condiment of the East, and a few vegetables flavoured with lemon juice and pepper from which they will make at any time a hearty meal. ૧૮૪૯માં રચેલી પ્રીધામના સીલોન નામે પુસ્તકમાં લખેલું છે કે—"ઘણું કરીને પૂર્વના લોકો

મુખ્ય મસાલેા છે તે ભભરાવેલેા ભાત, અને લીંબુનેા રસ અને મરી નાંખીને સ્વાદીષ્ટ કરેલી તરકારી તે લેાકેાનેા સાધારણ ખેારાક ગણાય છે. આટલા ખેારાકથીજ ગમેતે વખતે તેઓ સંતુષ્ટ રહેતા.

બનારસવાળી મીસીઝ એનીબીસન્ટ કહે છે કે—"**સીલેાનના** કુલીઓ જેટલેા બેાજો ઉપાડી શકે છે તેટલેા ગાયના માંસ ઉપર ગુજારેા કરનારા ઇંગ્રેજો ઉપાડી શકતા નથી.

જાપાન—Mod rn Universal History and Smith's Fruits and Farinacea —"The Japanese not only abstain from animal food, but even from milk and its productions. One of the laws which they most religiously observe is, not to kill, nor to eat anything that is killed. Their chief food consists of rice, pulse, fruits, roots and herbs but mostly rice, which they have in great plenty and perfection. The Japanese are represented as robust, well made, and active, remarkably healthy, long-lived and intelligent".

મૅાડર્ન યુનીવર્સલ હીસ્ટરીમાં અને સ્મીથના ફ્રુટ્સ અને ફેરીનેશાયામાં લખ્યું છે કે—'જાપાનીઝ લેાકેા માંસને અડકતા નથી એમજ નહી' પણ દુધ અને તેની બીજી વાનીઓને પણ અડકતા નથી. "કેાઇને મારવું નહી તેમજ મારેલું કાંઇ ખાવું નહીં' " આ કાયદાને તેઓ **સખ્તરીતે ધર્મનેા સ્થંભ** [illegible] રહેછે. તેઓનેા મુખ્ય [illegible] ચેાખા, દાળ, ફળેા, કંદ [illegible] છે પણ મુખ્ય તેા [illegible]

છે. જે ત્યાં સારા અને મોટા જથ્થામાં મળે છે. જાપાનીઝ લોકો પહેલવાન, મજબુત બાંધાના, ચંચળ, પ્રશંસા કરીએ તેવા તંદુરસ્ત, લાંબા આયુષ્યવાળા અને અકલવાન લેખાય છે.'

તુરકસ્તાન—Sir William Fairbairn's Report on Sanitary condition માં લખેલું છે કેઃ–I observed on a late journey to Constantinople that the boatmen who are perhaps the best rowers in the world drink nothing but water; and they drink that profusely during the hot months of the summer. The boatmen and water-carriers of Constantinople are decidedly in my opinion the finest men in Europe, as regards their physical development, and they are all water drinkers: they may take a little shorbet at times. Their diet is chiefly bread; now and then a cucumbar with cherries figs, dates, mulberries or other fruits which are abundant there; now and then a little fish." **સર વીલીયમ ફેરબેઇર્ન-સના** સેનીટરી કન્ડીશન ઉપરના રીપોર્ટમાં તુર્કસ્તાન વિષે લખેલું છે કે, "કોન્સટાન્ટીનોપલ જતાં મને માલુમ પડ્યું કે ત્યાંના ખારવાઓ જે દુનિયામાં ઘણું કરીને સૌથી ઉત્તમ ખારવાઓ છે તેઓ પાણી શીવાય બીજું પીતા નથી. અને તેપણ, ઉનાળાના ગરમ દીવસોમાં પુષ્કળ પીએ છે, મારા ધારવા પ્રમાણે શારિરીક બાંધામાં તો કોન્સ્ટાન્ટીનોપલના ખારવાઓ તથા પાણી લઇ જનારાઓ

(ભીસ્તીઓ) યુરોપના સર્વે વતનીઓમાં સ્વરૂપવાન છે, અને તેઓ બધા પાણી પીનારા છે; કોઇ કોઇ વખત થોડું શરબત લે છે; તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને રોટલી છે, કોઈકોઈ વખતે કાકડી, બોર (જેવાં ફળ) અંજીર, ખજુર (ખારેક), અને બીજાં ફળો જે ત્યાં પુષ્કળ મળે છે તે પણ લે છે અને કોઇ કોઇ વખતે થોડી માછલી પણ ખાય છે;" વળી ૧૮૭૭ ના સ્ટાન્ડર્ડ પત્રમાં લખ્યું હતું કે "As a member of a warlike race, he is without equal in Europe, in health and hardiness. He can live and fight when soldiers of any other nationality would starve. His excellent physique, his simple habits, his abstinence from intoxicating liquors, and his normal vegetarian diet, enable him to support the greatest hardships, and to exist on the scantiest and simple food. 'લડવૈયા તરીકે, તંદુરસ્તીમાં અને સહનશક્તિ (હીંમત)માં યુરોપમાં કોઇ તેનો બરોબરીયો નથી; જ્યારે બીજી પ્રજાનું સૈનીક ભૂખમરો વેઠે ત્યારે-ત્યાંસુધી તે લડી શકે છે, ને ટકી શકે છે. તેનો ઉત્તમ બાંધો, તેની સાદી રેવો, દારૂ પીવાથી તેની પરેજ, અને તેનો સાધારણ વનસ્પતિ ખોરાક-આ બધાથી તે મોટાં મોટાં સંકટો ખમવામાં અને થોડામાં થોડા અને સાદામાં સાદા (બીન તાકાતવાળા) ખોરાક ખાઇ, ટકી રહેવાને શક્તિવાન થાય છે.'-વળી ૧૮૭૭માં એફ. ટી. વુડ, એફ. એસ. એ. ના Discoveries at Ephesusમાં લખે છે કે-The T[illegible]porters in Smyrna often carry from four [illegible]o six hundred

weight on their backs; and a merchant one day pointed out to me one of his men, who, he assured me, had carried an enormous bale of merchandise weighing eight hundred pounds, up incline into upper warehouse. ડીસ્કવરીઝએટ એફેસસમાં લખે છે કે "ટર્કના મજુરો સ્મરના શહેરમાં વારંવાર તેમની પીઠ ઉપર ૬૦૦ રતલનો બોજો ઉચકી લઇ જાય છે. અને એક દીવસ, એક વેપારીએ પોતાનો એક મજુર મને બતાવીને ખાતરીથી કહ્યું કે તેણે (મજુરે) ૮૦૦ રતલના તોલની માલની મોટી ગાંસડી. ચઢાણ ઉપર થઈને ઉપરની વખારમાં ઉચકી નાંખી હતી.

વળી કનેક્ટીકટના જડ્જ બુક રૂક સાહેબ લખે છે કે,—"In Smyrna, where there are no carts or wheel—carriages, the carrying business falls upon the shoulders of the portors,......Mr. Langdon, an American merchant, residing there pointed me to one of them in his service and told me that a short time before, he carried at one load from the warehouse to the wharf about twenty—five rods, a box of sugar, weighing four hundred pounds and two sacks of coffee weighing each, two hundred pounds, and that after walking a few rods with a quick he stopped and requested that another

sack of coffee might be added to his load, but Mr. Langdon, apprehending danger from so great an exertion, refused his request. " ન્યાયાધીશ લુક રરૂ સાહેબ લખે છે કેઃ—"સ્મર્નામાં ખટારા કે ગાડાં નહીં હોવાથી, માલ લાવ લઈ જવાનું સઘળું કામ મજુરો કરે છે... મી. લૅંગડન નામે એક અમેરીકન વહેપારી ત્યાં રહેતો હતો તેણે મને પોતાનો એક મજુર બતાવીને કહ્યું કે, તે (તે મજુર) ૪૦૦ રતલ વજનની સાકરની એક પેટી અને કાફીના બે સુરકા—દરેક ર૦૦ રતલના—એકી વખતે થોડું પહેલાં, વખારથી ડક્કા સુધી પીઠ ઉપર ઉંચકી ગયો હતો, અને ઉતાવળે પગે થોડીક કાઠી (૧૬॥ ફુટની એક કાઠી) આગળ ચાલીને મને થોડોક બીજો બોજો પીઠ ઉપર ઉમેરવાને કહ્યું, પણ આવડા મોટા બોજાથી કાંઇક ભય સમજીને મેં તે પ્રમાણે કરવાને તેની વિનંતી સ્વીકારી નહીં."

પાલેસ્ટાઇન કે જે ખ્રીસ્તી લોકોની પવિત્ર ભૂમી-યાત્રા સ્થળ ગણાય છે તેના ઉપર મી. **સી. આર. કૉન્ડર આર.** ઇ. ૧૮૭૮માં **ટેન્ટવર્ક ઇન પાલેસ્ટાઇન** નામે પુસ્તકમાં લખે છે કેઃ—The Fellahin, or modern canarnites, live on simple food; they rarely touch meat but live on unleavened bread dipped in oil...To this frugal diet is due probably the whiteness of their teeth, the strength of their constitutions, and the rapidity with which their wounds heal". "ફેલાહીન અથવા હાલના કેનાનાઇટ્સ (લોકો) સાદા ખોરાક

મુસાફરના ખચરે અથવા ગાડી સાથે જે આવે છે, તે બીના જેણે **સ્પેન** દેશમાં મુસાફરી કરી હશે, તેણે ઘણું ખરૂં નીહાળી હશે.

નામદાર ઇંગ્લાંડની સરકારના ફરમાનથી યુરેાપના જુદા જુદા દેશના ખેડુતેાના ખેારાક વિશે જે રીપોર્ટ ઘડાયેલેા અને જે ૧૮૭૨ ના "**એગ્રીકલ્ચરલ રીવ્યુ**" નામના છાપામાં ઉતારી લેવામાં આવ્યેા છે તે ઉપરથી જોઇ શકાય છે કે યુરેાપના ૧૪ દેશેાના વર્ણનમાં (બેલજીયમ, પેામરેનીયા, **પ્રશીયા**, સેકસની, બાવેરીયા, ઈટાલી, **નીચાણના પ્રદેશો**, **રૂશીયા**, **સ્પેઇન**, **સ્વીડન**, **સ્વીટ્‌ઝરલાંડ**, **સ્કોટલેંડ**, **આયરલેંડ** અને ઈંલાંડ) ફક્ત ઇંગ્લાંડજ એકલું છે કે જ્યાં જુદી જુદી જાતનું માંસ મજુરેાના ખેારાકના એક ભાગ તરીકે વપરાય છે.

જે પ્રખ્યાત લૉર્ડ **હીથફીલ્ડ** જીબ્રાલ્ટરના નામીચા કિલ્લાનેા બચાવ ભારે ચાલાકી અને ખંતથી કીધેા હતેા તેના વિશે લખતાં એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, "He neither ate animal food nor drank wine; his constant diet being bread and vegetables, and his drink, water; તે કેાઇ દિવસ માંસ ખાતેા નહીં તેમજ દારૂ પીતેા નહીં; તેનું હમેશનું ખાણું રેાટી અને તરકારી હતાં અને પાણી તે પીતું હતું!"

My health, says Mr. Jackson, a distingnished surgeon in the British army has been tried in all ways and climates; and by the aid of temperance and hard work. I have worn out two campaigns and probably could wear out another. I eat no animal food drink no wine,

malt liquors, no spirits of any kind. I wear no flannel, and regard neither wind nor rain, heat nor cold. મી. જેક્સન જે ઈંગ્રેજી લશ્કરી નોકરીમાં બાહોશ સરજ્યન હતો તે લખે છે કે મારી તબીયત સુધારવા મેં ઘણા પ્રયત્નો કીધા ને હવા ફેર કીધાં. ઉપરે મીતાહારીપણાથી અને સખ્ત કામ કરવાની ટેવથી હું બે લડાઈમાં લડી આવ્યો ને એક વધારેમાં પણ લડી આવું એવી હીમત છે. હું માંસ ખાતો નથી તેમ જ દારૂ, માલ્ટ લીકર કે બીજી કોઈ જાતના દારૂ પીતો નથી. ફલાલીન પહેરતો નથી તેમજ પવન કે વરસાદ, ટાઢ કે તડકાની દરકાર કરતો નથી.

ટુંકામાં કે જો બધા ગ્રંથકારોના ઉતારા ટાંકવા જઈએ તો પાનાનાં પાનાં ભરાય પણ મુખ્ય મુખ્ય ટાંકી થોડાક ગ્રંથો તથા છાપાની માત્ર સાહેદત આપી આગળ વધીશું. તે ગ્રંથો તથા છાપાં નીચે પ્રમાણે Lane's Egypt (લેઈનનું ઇજીપ્ત); Taylor's Selections from Humboldt's Works on Mexico 1824 (૧૮૨૪માં રચેલા હુમ્બોલ્ડ્ઝ વર્કસ ઑન મેક્સીકોમાંથી ટેલરના સીલેક્શન્સ). સર જૉન સી ક્લેર, ગ્રાહામ, પોપ, હુક, બરટન અને બકીંગહામના ગ્રંથો; સર આમ્યુલ બેકરનું ૧૮[illegible]માં રચેલું સાઇન્સ; હેપવર્થ ડીક્ષન ઑન ધ [illegible] ડ ગ્રોફ્ર [illegible], પીથા[illegible]

અને ૧૮૬૮ આલજીરીયા વીષે; આઈ ધી ફેકરી નામે પુસ્તક-કર્તા પ્રૉફેસર ફૉઅરેસન સ્મિથ; પ્રેમનર્સ એકસકર્શન્સ ઇન ધી ઈન્ટીરીઅર ઑફ રૂશીઆનો લેખ લખનાર વૉર કૉરેસપોન્ડન્ટ ઑફ ડેઈલી ન્યુસ ૧૮૭૮; ડૉકટર કાપેલબ્રુક અને મી. ટયીનીંગ નૉર્વે વિષે, હુઃમરટન્સ " રાઉંડ માય હાઉસ ૧૮૭૫ " (ફ્રાન્સ વિષે) લીઝર અવર " ૧૮૭૩ સ્વીટ્ઝરલાંડ વિષે—ઉપર સીવાય બીજુ પણ બહોળું વાંચન પડેલું છે. આટલા બધા જુદા જુદા સ્થળેથી લખાણો અને સાહેદતો મળી આવે છે ત્યાં બીજા વધારેની જરૂરીઆત લાગતી નથી તેમ જ તેના વિરૂદ્ધ કલ્પના કરવાનું પણ સ્થાન રહેતું નથી.

(૧૦) **શક્તિ ભુલાવો ખવાડનારી છે.** માંસ ખાવાથી જે શક્તિ આવે છે તે કેવી છે? સાચી કે ભુલાવો ખવાડનારી—તેના પુરાવા દોડવાની શક્તીના પરીણામ ઉપરથી આપણને વધારે મળી આવે છે. માંસ ખાનારના શરીરમાં લોહીનું ફરવુ (circulation of blood), લોહી ફરવાની નળીઓ, ધમનીઓ, કેશવાહીનીઓ અને શીરાઓ (arteries, capillaries and veins) માં, તેની અંદરના તત્ત્વોને લઇને એવી રીતે ભારે દબાણથી (under high arterial tension and great pressure) ચાલે છે કે ધીમે ધીમે તે ધમનીઓ વિગેરે, જાડી અને બરડ થઈ જાય છે અને છેવટે તેની અસર રક્તાશયને (heart) પણ થાય છે. તે એટલે સુધી કે તે પહોળું (dilated) થઈ જાય છે અથવા તો જો દબાણ ઘણુંજ ચાલુ રહે તો માથે વધારે ગરમી ચડી જઇ બેભાન થવાના અકસ્માતો (apoplexy) તથા કોઈ વખતે નસ તુટી જવાના (rupture of an artery) ઘણા અકસ્માતો

નતી આવે છે. અથવા દોડવા જેવી સરતોમાં તો એટલા બધા થાકી, હાંફીને લોટ જેવા થઇ જાય છે કે કાંતો ઠેઠ પુરી મંજલે પહોંચી શકતા નથી અથવા તો જો પહોંચે છે તો પોતાના હરીફ– વનસ્પતિ આહારી કરતાં ઘણો વખત પછી પહોંચે છે અને તે પણ તેમને થાકની અસર ઉતારવા માટે, બ્રાંડી જેવા દારૂની મદદ લેવી પડે છે. ત્યારે ઉલટું વનસ્પતિ આહારીને ઘણોજ થોડો થાક લાગે છે અને તેપણ થોડીવાર હાલ્યા ચાલ્યા વિના આરામ લ્યે કે (with little rest) પહેલાના જેવો ખુશનુમા ચહેરો વળી આવે છે. લાંબા લાંબા કથન કરતાં નીચેના દૃષ્ટાંતોથી વધારે સ્પષ્ટ સમજાશે.

Dr. Alexander Haig M. A. M. D. says– In a walking race, the vegetarians are said to have walked the meat-eaters off their legs... Further the vegetable eaters arrived fresh and in good condition and the winner asserted that he could have gone faster if necessary where as the only meat-eater, who came in at all required brandy to revive him ડૉ. એલેકઝાન્ડર હેગ એમ, એ, એમ, ડી. લખે છે કે દોડવાની શરતમાં વનસ્પતિ આહારી, માંસાહારી કરતાં ઘણુ આગળ નીકળી આવ્યા, વળી વનસ્પતિ આહારી સારી સ્થિતિમાં અને સાજા પહોંચ્યા હતા ... નંબરે આવ્યો હતો તેણે ખાત્રીથી કહ્યું કે જો જરૂર ... શું પણ ઉતાવળે દોડત. માત્ર એકજ માંસાહારી ઠેઠ હતો અને તે પણ એનો લોથ પોથ થઇ ગયેલો કે.

તેને હુશીઆરીમાં લાવવા આન્ડીની જરૂર પડી હતી—"તેગ ગ્રંથકાર એક બીજો દ્દષ્ટાંત આપે છે. " More recently May 1902, in a walking match (Dresden to Burlin, 125 miles) six vegetarians again came in first; and the then Champion walker of Germany, was among those who gave up the contest. The winner Karl Mann, trained for the most part by the rules in this book, made two world's records in the race and arrived some three hours before any one else. (for this 18 vegetarians and 14 meat-eaters started; and 10 vegetarians but only 3 meat-eaters came in. The winner—Karl Mann was upwards seven hours before the first—meat-eator)" થોડા વખત ઉપર ૧૯૦૨ ના મેમાં (ડ્રેસ્ડન અને બર્લિનની વચ્ચે ૧૨૫ માઇલના છેટાનું) દોડવાની શરતમાં ૭ વનસ્પતિ આહારી પહેલા આવ્યા, અને તેમાં પહેલે નંબરે આવનાર જર્મન હતો ઇત્યાદિ ઇત્યાદિ પહેલે નંબરે આવનાર કાર્લમાને આ પુસ્તક (વનસ્પતિ આહારની હીમાયતનું પુસ્તક હતું) માં લખવા પ્રમાણે કેળવાયલો હતો; તેણે દોડવાની શરતમાં આખી દુનીયામાં બે વખતે ઉચે નંબરે આવી, નામના મેળવી હતી અને કોઇપણ બીજા દોડનારા આવ્યા તેના કરતાં ત્રણ કલાક પહેલો આવ્યો હતો. (આ શરતમાં ૧૮ વનસ્પતિ આ[illegible] ૧૪ માંસાહારી ઉતર્યા હતા [illegible] વનસ્પતિ આહા[illegible] ૩ માંસાહારી ઠેઠ સુધી [illegible]

માન જે પહેલે નંબરે આવ્યો હતો તે પહેલાં આવનાર માંસાહારી કરતાં લગભગ સાત કલાક કરતાં પણ વહેલો આવ્યો હતો).

Daily News of June, 29, 1898. It was from thier Berlin correspondent and was thus headed "A vegetarian victory– Meat-eaters walked off their legs" It stated that fourteen meat-eaters and eight vegetarians started for a 70 miles walking match. All vegetarians reached the goal "in splendid condition" the first covering the distance in fourteen and a quarter hours. An hour after the last vegetarian, came the first meat-eater and he was "completely exhausted." He was also the last meat-eater, for all the rest had dropped off after thirty-five miles of endeavour. ૧૮૯૮ના જુનની ૨૯મીના ડેઈલી ન્યુઝ નામના છાપામાં, તેના બર્લિન શહેરના ખબર પત્રી તરફથી **વનસ્પતિ આહારની મોટી ફતેહ–માંસાહારી દોડવામાં હાર્યા**—આવા મથાળા વાળો લેખ પ્રગટ થયો હતો તેમાં એમ લખ્યું હતું કે ૧૪ માંસાહારી અને ૮ વનસ્પતિ આહારી ૭૦ માઇલની દોડવાની શરતમાં ઉતર્યા. સઘળા વનસ્પતિ આહારી "સારી રીતે" ઠેઠ સુધી પહોંચી ગયા. તેમા પહેલે નંબરે આવનારે તે છેટું (૭૦ માઈલ) ૧૪¼ (સવાચઉદ) કલાકમાં ''પ્યું હતું. છેલ્લા (આઠમા નંબરનો) વનસ્પતિ આહારી પછી ાકે પહેલો માંસાહારી આવ્યો અને તે તદ્દન થાકી ગયો હતો,

તે છેલ્લોજ માંસાહારી હતો કારણ કે બીજા બધાએ ૩૫ માઈલ પછી દોડવું મૂકીદીધું હતું."

(૧૧) આયુષ્ય ઘટે છે. ઉપરનાં જે જે પરીણામો માંસાહારથી નીપજતાં લખ્યાં છે તે બધાં કારણથી, સ્વભાવિક રીતે સમજી શકીએ, કે તે ખોરાકથી જીંદગીની હૈયાતી ઉપર ઘણી તરફથી ખરાબ અસર થાય છે, અને પરીણામે તે ટુંકી થવા પણ દરેક સંભવ છે, તે ઉપર એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, "that they thus indirectly diminish vital resistance and the term of natural life. And though it might be deemed exaggeration to say, that the use of flesh-meats induces premature death, it is certainly true that it hastens the arrival of old age and the manifestation of diseases and diatheses, as by the habits it endangers, such as alcoholism, unchastity and excess all kinds." આ પ્રમાણે તેનાથી (માંસાહારના પદાર્થો ખાવાથી) જીવન શક્તિનો ટકાવ તેમજ યથાકાળ જીંદગીની અવધિ આડકતરી રીતે ઘટે છે, અને માંસાહારથી અકાળે મરણ થાય છે એમ કહેવું કદાચ અતિશ્યોક્તિવાળું ગણાતું લાગશે, પણ આતો ચોક્કસ છે કે, તેનાથી જલદી ઘડપણ આવે છે અને મંદવાડના અને લોહીવિકારના ચિન્હો જલદી પ્રગટ થાય છે તે બધાનાં કારણ રૂપે, તેનાથી (માંસાહારથી) શરીર ઉપર થતી સીદ્ધી રીતની ખરાબ અસરો તેમજ દારૂની બદી, વ્યભીચાર અને સઘળી જાતના બીન મર્યાદાપણાની જે ટેવો પડે છે તેજ

(૧૨) શ્વાસોશ્વાસ ઉપર શું અસર કરે છે. માંસાહારથી શ્વાસોશ્વાસ વધારે ઝડપથી ચાલે છે અને તેથી વધારે હવાની જરૂર રહે છે, એટલા માટે માંસાહારીને રહેવા માટે, મોટી અને સ્વચ્છ તેમજ ખુલ્લી હવાવાળી જગ્યાની વધારે જરૂર રહે છે. અને તેમાં ખામી પડે તો શ્વાસોશ્વાસના દરદો—એટલે કે છાતીનાં અને ફેફસાનાં દરદો—લાગુ પડે છે. આ કારણથી માંસાહારી પ્રજામાં ફેફસાનાં દરદોને લઇને વધારે મરણ નીપજે છે.

માંસાહારી પશુ—જેવાં કે કુતરાં, સિંહ, વરૂ, વાઘાદિને હાંફતા હાંફતા જીભ બહાર લટકતી રાખવી પડે છે તેપણ વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સાબીતી આપે છે.

એક ગ્રંથકાર લખે છે કે, "Dulong asserts that the quantity of oxygen 'lost' during respiration —that is the quantity not replaced by carbonic acid-constitutes in the herbivora about a tenth part of the volume of the quantity utilised and replaced by carbonic acid; and in the carnivora he has found that the quantity of oxygen thus 'lost' varies from a fifth to half the whole quantity. "ડયુલૅાગખાત્રી કરી આપે છે કે-શ્વાસોશ્વાસમાં નકામો—જેમાંથી કારબૉનીક એસીડ બનતો નથી તેવો—જતો ઑક્સીજન નામનો વાયુ, જે જથ્થો વપરાય છે ને જેનો ...નીક એસીડ ગેસ થઈ જાય છે તેના કરતાં ઝાડ પાંદડાં ખાનારા ... માત્ર દશમો ભાગ છે અને માંસાહાર કરનારા પશુમાં આવા

નેકામા જતા વાયુનું પ્રમાણ લગભગ ⅓ ભાગથી અડધેા અડધ આવતું માલમ પડ્યું છે." વળી, Elements of the Practice of Physic Vol. IIમાં લખ્યું છે કે, These facts prove, Dr. Craigie thinks, that flesh food gives rise to more voilent and laboring pulmonary action than alimentation by vegetable diet. "એલીમેન્ટ્સ ઓફ ધી પ્રેકટીસ ઓફ ફીઝીક ભાગ બીજામાં લખ્યું છે કેઃ- ડાકટર ક્રેગીના ધારવા પ્રમાણે આથી સાબીત થાય છે કે માંસાહારથી, વનસ્પતિ આહાર કરતાં ઘણેા વધારે અને મુશ્કેલીથી શ્વાસેા શ્વાસ લેવાય છે."

ઉપરમાં, જુદા જુદા મથાળા તળે આપણે ટુંકામાં, માંસાહારથી સમગ્ર જનસમાજને થતા ગેરફાયદા તપાસી ગયા. હવે સમગ્ર દેશને (inanimate) તે ઉપરથી શું અસર થાય છે તેના થેાડાક મુદા તપાસીએ.

(૪) આખા દેશને થતી હાની.

(૧) તે લત્તો અસુખાકારી અને ગંધાટવાળો રહે છે. જે ઠેકાણે માંસ માટે પશુઓને જબેહ કરવામાં આવે છે તે ભાગ એટલેા બધેા તેા ઘેાંધાટવાળેા, લાગણી ઉશ્કેરનારો, ખરાબ ગંધ અને હવાથી બેહેક મારતેા હેાય છે, કે ત્યાં જતાં માથું પણ ફાટી જાય. તે દેખાવના વાસ્તે બીજું તેા શું કહેવું પણ તે બાબત એક ગ્રંથકારના પેાતાના જ શબ્દોમાં લખીએ "In whatever locality the slaughter-house may be erected, there the noxious odours, the revolting cruelty, the de-

grading sights, the unwholesome atmosphere, the pathetic cries, the perpetual blood-shed and all the attendant accumulation of sickening horrors will inevitably abound. 'ગમે તે જગ્યાએ કસાઈખાનું હશે તો પણ ત્યાં ખરાબ દુર્ગંધ, કમકમાટી ઉપજાવે તેવી નીર્દયતા, બેશરમ ને બીભત્સ લાગે તેવા દેખાવો, તંદુરસ્તીમાં બગાડો કરે તેવી હવા, છાતી ફાડી નાંખે તેવી ચીચીયારીઓ અને બરાડા, હમેશ વહેતી લોહીની નીકો અને તેની સાથેના થરથરાટ ઉપજાવતી અને માંદા પાડી નાખે તેવા ભયભીત દેખાવો હમેશાં નજરે પડયાજ કરવાના.'

કેપટન હાયમંડ કહે છે કે, "જ્યારે તેણે પશુઓને જબેહ કરતાં જોયાં ત્યારે તે દેખાવથી જ તે માંદો પડી ગયો." માંસ ખાવાનો રવૈયો કેવો ધાસ્તી ભર્યો છે.અને કોઈ બચ્ચાની સનમુખ એક નિર્દોષ પશુને જબેહ કરવાથી તે બચ્ચાં પર કેવી અસર થાય છે તેનો અસરકારક દાખલો **ઈંડીયન મીરર** નામના છાપામાં આપવામાં આવ્યો છે જેનો તરજુમો નીચે પ્રમાણે થાય છે.—"એક ઈગ્રેજ બાઇએ પોતાના સાત વર્ષના બેટા સન્મુખ એક બકરાને જબેહ કરી, તેના શરીરના ભાગો છુટા કર્યા પછી, તેણી બજારમાં કાંઇ સોદો ખરીદવા ગઇ. પેલા બચ્ચાએ તો તેટલામાં, જેમ તેણે પોતાની માતાને કરતાં જોયું હતું તેમ કરી, પોતાની નાની બહેનને જબેહ કરી, તેણીના ટુકડા કરી, પોતાની આબેહુબ નકલ કરવાની શક્તિ માટે મગરૂર થવા લાગ્યું. જ્યારે તેની મા પાછી ફરી ત્યારે તેણીના મગજની શી અવસ્થા થઇ હશે તે વિચારો! ઝનુનમાં આવી જઈ તેણીએ પોતાના (તે) બચ્ચાના ટુકડે ટુકડા કર્યા ને હાલમાં

દીવાનશાળામાં સાજા નહીં થાય તેવા દરદીઓમાંની એક તરીકે રહેલી છે." પ્રિય વાંચક જન, આ દૃષ્ટાંત ઉપર વિચાર કરશો તો તેમાં ઘણા ઘણા સમજુતીના પાઠો મળે છે. એક ઠેકાણે એમ લખ્યું છે કે, "રખે કોઇ તારી જીંદગી લે, માટે પ્રથમથીજ તારે કોઇની લેવી નહિં." આ વાકયની ઉંડી સમજણ આપણા ધર્મના અનેક રહસ્યમાંની એક છે. આ બાબતનો મર્મ આપણા દરેક શ્રાવક ભાઇઓને તદ્દન ખુલ્લો સમજાય તેવો છે એટલે તે અહીંથીજ પતાવીએ.

આતો માંસ થયા પછીનું વૃત્તાંત છે પણ માંસ થતાં પહેલાં બિચારા તે પ્રાણીઓને કેવા રીબાવાય છે ને કેવી રીતે જબેહ કરવામાં આવે છે ને તેમની શું દુર્દશા થાય છે તે જોનારને તો શું પણ વાંચનારની અને લખનારની પણ તાકાત નથી કે જો તે યથાસ્થિત ચિતાર આપે તો તેનું હૈયું ભરાઈને રડવું આવ્યા વિના રહે !.

(૨) હરીફાઇમાં ટકવા માટે, પ્રતિબંધક કાયદા ઘડી, બીજી પ્રજાનું અપમાન કરવું પડે છે. ઉપરના જે જે મુદાઓની તપાસ લેશો તો તુરત સ્પષ્ટ સમજી શકાશે કે માંસાહાર ખોરાકથી સીદ્ધી કે આડકતરી રીતે પૈસાની ખુવારીજ થાય છે. અને તેથી સુખી રીતે (પૈસાની નજરથીજ તપાસતાં) જીંદગી ગાળવી હોય તો વનસ્પતિ આહારી કરતાં વધારે પૈસા મેળવવા જોઈએ. ને તેમ કરવાને હરીફાઈ પણ મોટી કરવી પડે છે. મનુષ્યને પણ હરીફાઇ કરવાની કાંઈક હદ હોય છે. તે હદ સુધી તે હરીફાઈ લઇ જતાં પણ જ્યારે ફાવી શકતા નથી, ત્યારે જેવા હાલમાં આપણે સાંભળીએ છીએ તેવા, અમુક અમુક જાતના કાયદા ઘડવા પડેછે કે આટલા દેશમાં ફલાણા

દેશની પ્રજા આવી શકે નહીં. ને આવા કાયદા ઘડાયાથી, પછી અમુક પ્રજા (*Nation*)ની લાગણીઓ અમુક પ્રજા સામે ઉશ્કેરાય છે. આ બધું પરીણામ અટકાવવા માટે મૂળ ઉંડાણ, માંસાહાર બંધ કરવો; અને તે સમજાણુ ઉપાય થઇ પડશે એમ આપણે બતી હોંશી કહી શકાશે.

(૩) ખેતી ઉપર શું અસર થાય છે. માંસાહારથી ખેતી ઉપર જે અસર થાય છે તે હવે આપણે તપાસીએ. એક વનસ્પતિ આહારીની સાથે સરખામણીમાં એક માંસાહારીને આખા વરસનો નીભાવ કરવા, કેટલાગણી વધારે જમીનનો ઉપયોગ કરવો પડે છે તે માટે એક અનુભવીના જ શબ્દો ટાંકીએ. Mr. Greg in his "Enigmas of Life" observes—"A given acreage of wheat will feed at least ten times as many men as the same acreage employed in growing motton. It is is usually calcula'ed ;that the consumption of wheat by an adult is about one quarter per annum, and we know that good land produces four quarters. Let us even assume that *a man living on grain*, would require *two* quarters a year; still one acre would support two men. But a man living on (flesh) meat would need thr e pounds a day, and it is considered a liberal calculation if an acre spent in grazing sheep and cattle, yields in mutton or beef more than fifty pounds on an

average— the best farmer in Norfolk having averaged ninety pounds; but a great majority of farms in Great Britain only reach twenty pounds. On these data, it would require twenty-two acres of pasture land, to sustain one adult person living on meat (alone). It is obvious that, in view of the adoption of vegetable diet, there lies the indication of a vast possible increase in the population sustainable on a given area." મી. ગ્રેગ પોતાના "જીંદગીના શુદ્દાર્થ" નામે પુસ્તકમાં ટીકા કરે છે કે, "જેટલા એકર જમીન ઉપર માંસ ઉગાડવામાં આવે ને તેનાથી જેટલા માણસનું ગુજરાન ચાલે તેના કરતાં ઓછામાં ઓછા દશગણા વધારે માણસનું ગુજરાન તેટલાજ એકર જમીન ઉપર ઘઉં ઉગાડવાથી ચાલી શકે છે. સાધારણ ગણત્રી એમ છે કે, એક પુખ્ત ઉમરના માણસને સરેરાશ દર વરસે એક ક્વૉરટર (૧૪ રતલ) ઘઉં જોઈએ છે, અને આપણે જાણીએ છીએ કે સારી જમીનમાં ચાર ક્વૉરટર ઉપજી શકે છે. છતાં આપણે એમ ધારો, કે એક માણસને દર વરસે બે ક્વૉરટર અનાજ જોઈએ, તો પણ (તેવી ગણત્રીથી) એક એકરથી બે માણસનું ગુજરાન ચાલી શકે, પણ માંસાહારી એક મનુષ્યને રોજના ત્રણ રતલ (માંસ) જોઈએ, અને વધારેમાં વધારે આપણે એમ માનીલો કે એક એકર જમીન જો ઢોર તથા મેંઢાં ચરાવવામાં વાપરે તો સરેરાશ પચાસ રતલ અથવા થોડું વધારે માંસ થાય, જોકે નૉરફૉક પરગણામાં સારામાં સારા ખેડુતને તે સરેરાશ નેવું રતલની આવી છે. પણ ગ્રેટબ્રીટનના ઘણા ખરા ક્ષેત્રોમાં તો

માત્ર વીસ રતલનો જ રાશ ઉતરી છે. આ આંકડાથી ગણત્રી કરીએ તો પણ એક માણસને માત્ર માંસાહાર ઉપર રહેવાને ૨૨ (બાવીસ) એકર જેટલી જમીન (ચરાઉ) જોઈએ. આ ઉપરથી ચોખ્ખું દેખાઇ આવે છે કે જો વનસ્પતિ ખોરાક પસંદ કરવામાં આવે તો, ચોક્સ ક્ષેત્રફળની જમીન ઉપર ઘણી મોટી સંખ્યામાં મનુષ્યનો નિર્વાહ ચલાવી શકાય."

આ ઉપરથી સહજ સમજાય છે કે એક વનસ્પતિ આહારી કરતાં લગભગ ૪૪ ગણી (ઓછામાં ઓછી) વધારે જમીન એક માંસાહારીના નીભાવ માટે જોઈએ. વળી એવી ગણત્રી કરાય છે કે ૫૬ (છપન) વર્ષે વસ્તીની સંખ્યા બેવડી થાય છે. એવી રીતે ગણતાં ૫૬ વર્ષમાં કેટલા બધા મોટા વીસ્તારમાં જમીન જોઈએ તે આપ સહેજ ખ્યાલ કરશો. અને તે પણ ધ્યાન રાખશો કે, તેટલા મોટા વિસ્તારની જમીન ઉપર માત્ર ઢોર તથા મેંઢાંને ચરવા લાયક માત્ર ઝાડપાલો જ વાવી શકાય. નહીં કે અનાજ ઉગાડી શકાય. મતલબ કે, ખરી રીતે તેટલી જમીન ઉજડ થાય છે એમ કહીએ તો પણ ચાલે. આ બધી બાબતનો એકંદર રીતે વિચાર કરીશું તો સહેજ સમજી શકાશે, કે એક માંસાહારી પ્રજાનો મુલક કેટલો બધો વેરાન અને ઉજડ સહેલથી થઈ શકે છે. કોઈ કહેશે કે તે ઉજડના ટાળવા માંસાહારી પ્રજા વીખેરાઈ જાય તો શું? તો ઉત્તરે, ઉપરના ફકરામાં આપણે જોઇ ગયા તેનું પરીણામ આવે છે. અને તેથી કયાં ગયા, કે કયાંય નહીં, તેના જેવો ઘાટ થાય છે. અત્રે Dr. Paloy ના "Principlos of Moral and Political Philos phy" માંનો થોડો ફકરો ટાંકવાની જરૂરીઆત લાગે છે. He says "So far as the state of population is governed and

limited by the quantity of provision, perhaps there is no single cause that affects it so powerfully as the kind of and quality of food which chance or usage hath introduced into a country. In England, notwithstanding the produce of the soil has been of late considerably increased by the enclosure of wastes, and the adoption in many places, of a more successful husbandry, yet we do not observe a corresponding addition to the number of inhabitants, the reason of which appears to me, to be the more general consumption of animal food amongst us. Many ranks of people whose ordinary diet was, in the last century, prepared almost entirely from milk, roots, and vegetables, now require every day considerable portion of the flesh of animals. *Hence a great part of the richest lands of the country, are converted to pasturage* Much also of the bread-corn which went directly to the nourishment of human bodies now only con- tributes to it by fattening the flesh of sheep, and oxen. *The mass and volume of provision are hereby* [illegible]*d*; and what is gai

in the amelioration of the soil is lost in the quality of the produce. This consideration teaches us that tillage, as an object of national care and encouragement, is universally preferable to pasturage because the kind of provisions which it yields goes much farther in the sustentation of human life. Tillage, is also recommended by this additional advantage, that it *affords employment to a much more numerous peasantry.* If we measure the quantity of provision by the number of human bodies, it will support in due health and vigour, this quantity, the extent and quality of the soil from which it is raised being given, will greatly depend upon the *kind* For instance, a piece of ground capable of supplying animal food sufficient for subsistence of persons *would sustain at least the double of that number with grain, roots and milk.* (all Italics are original)."

"જ્યાંસુધી વસ્તી—સંખ્યાનો સ્થિતિનો આધાર, તેને કેટલો ખોરાક મળે છે તે ઉપર લટકી રહેલો છે ત્યાંસુધી, અમુક દેશમાં રહેનારાઓને લીધે જેટલો અને જેવી જાતનો ખોરાક મેળવાય છે તેના જેટલી મહત્વતા ધરાવનારો એક પણ બીજો વિષય નથી.

જંગલોને વાડો ભરી લઈને અને કેટલેક ઠેકાણે રાજી ખુશીથી વધારે ફળદ્રુપ ખેતી કરીને, હમણાં હમણાં, જો કે ઈંગ્લાંડમાં, જમીનનું ઉત્પન્ન (નીપજ) ઘણું વધારી મેલવામાં આવ્યું છે, તોપણ તેની સરખામણીમાં વસ્તીનો તેટલો વધારો થયો હોય એમ દેખાતું નથી. અને તેનું કારણ મારા ધારવા પ્રમાણે આપણામાં માંસાહાર ખાવાના પ્રચલિત રીવાજનું છે. ઘણી જાતના લોકો, કે જેઓનો હમેશનો ખોરાક ગઈ સદીમાં, માત્ર દુધ, મુળીયાં અને તરકારીમાંથી જ તૈયાર કરવામાં આવતો હતો, તેઓને હવે દરરોજ મોટા જથ્થામાં પશુ પ્રાણીઓનું માંસ જ જોઈએ છે. **તેથી દેશની સૌથી ફળદ્રુપ જમીનનો મોટો ભગા હવે ચરાવવાના ખપમાં આવે છે.** રોટી બનાવવાનું અનાજ જે મનુષ્ય જાતિના ખોરાક માટે ઉપયોગમાં આવતું, તે હવે ઘેટાં અને બળદોના માંસને ચરબીવાળા બનાવવાને ખપમાં આવે છે. **આ પ્રમાણે ખોરાકનો જથ્થો અને સંગ્રહ કમી થઈ ગયો છે** અને જેટલો ખેડાણ જમીનમાં સુધારો થયો છે તેટલો બીજી બાજુ ઉત્પન્ન થતી જાતમાં બગાડો થયો છે. આથી આપણને શીખામણ મળે છે કે પ્રજાકીય સંભાળ અને ઉત્તેજન માટે, ઘાસચારો કરતાં, ખેતીને વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કારણ, તેમ કરવાથી જે પેદાશ થાય છે તેનાથી મનુષ્ય જાતની જીંદગીનો ઘણો સારી રીતે નિર્વાહ કરી શકાય છે. ખેતીથી વિશેષ વળી બીજો લાભ એ છે કે **તેનાથી ઘણી મોટી સંખ્યામાં ખેડુતને રોજી મળે છે.** અમુક ખોરાકનો જથ્થો કેવો—તે જો આપણે તેનાથી કેટલી સંખ્યામાં માણસો સાજા તાજા રહીને નિર્વાહ કરે છે, તે આધારે ગણીએ તો, તે અમુક વિસ્તારની અને જાતની જમીનમાંથી, જે જાતનું અનાજ ઉત્પન્ન થાય છે, તેના ઉપર આધાર રાખશે. દાખલા તરીકે એક જમીનનો ટુકડો, જે દશ માણસ

સના નિર્વાહને માટે જોઈતું માંસ ઉત્પન્ન કરી શકે છે, તેજ ટુકડો, **ઓછામાં ઓછું તેથી બમણી સંખ્યામાં (મનુષ્યનો) અનાજ કંદમૂળ અને દુધથી નિર્વાહ ચલાવી શકશે."**

ઉપર પ્રમાણે માંસાહારથી જે આડકતરી રીતે અસર થાય છે. તે ઉપરાંત શીધી રીતે પણ બીની ઉપર અસર થાય છે. તે એ કે, જમીન ખેડાણ થવાથી તેના ખાડા ખાબોચીઆં પુરાઈ જાય, સપાટ મેદાન થાય છે અને કચરો, ઝાડપાલો, છાણ આદિ જે પડ્યાં રહેત તેનો ખાતર તરીકે ઉપયોગ થઈ જાય છે, જેથી જાહેર તંદુરસ્તી ઉપર પણ સારી અસર કરી શકાય છે. આ બધી લાભ જમીન પડતર પડી રહે તો મળે નહી, ને વિષે એક ગ્રંથકાર લખે છે કે,

A measure (labour fest) which would not o ly lead to increase in the value of the wastes so utilised, but would conduce also in no small degree to sanitary improvement by draining off st

purposes of m

rendering the

riddling the count

(૪) મજુરી મોંઘી થાય છે. ઉપરના મુદ્દાનો બારીકીથી વિચાર કરશો તો અંદરખાનેથી આપોઆપ સમજાઈ આવશે કે માંસાહારી પ્રજામાં મજુરી જે મોંઘી પડે છે તેનું કારણ પણ, તે દેશમાં જાહેર પ્રજા જે ખોરાક વાપરે છે તેને આભારી છે. આનું વિવેચન લાંબુ કરવાની જરૂર રહેતી નથી.

(૫) આયાત (અનાજની) વધે છે, દુષ્કાળની હરહમેશ ધાસ્તી રહે છે અને કુદરતી દેખાવો નષ્ટ થાય છે. ઉપર પ્રમાણે ત્રીજા ફકરામાં કહ્યું તેમ જમીન પડતર રહેવાથી (અથવા બહુ ત્યારે ઝીણી ગ્રો અથવા નાના છોડવાંજ હોય છે) જમીનની જે કુદરતી સૌંદર્યતા, મેદાનની રમણીયતા, પર્વતની ખીણો વગેરેના મોહક અને આનંદદાયક દેખાવો, જે હોવા જોઈએ તેવું કાંઈ પણ તે વિભાગોમાં જોવામાં આવતું નથી. જેથી મોટાં ઝાડ તથા જંગલો ઘણાં હોતાં નથી, અને તેથી વરસાદ પણ બરાબર આવતો નથી—શાસ્ત્રીય માન્યતા છે કે, જ્યાં મોટાં ઝાડ અને જંગલો હોય છે, ત્યાં ઠંડો પવન વાવાથી વરસાદ ઘસડાઈ જાય છે. એટલે કે, એક તો ખેતી ઓછી ને તેમાં વરસાદ ઓછો, એટલે દુષ્કાળ પણ પડવાની ધાસ્તી હાલતાં ને ચાલતાં રાખવી પડે; અથવા છેવટે તે દેશની પ્રજા જો પૈસામાં (કોઈ નશીબના સંજોગે) માતબર હોય તો, મોટા જથ્થામાં બીજા દેશોમાંથી ખોરાકની વસ્તુઓ આયાત કરવી પડે છે. અથવા તો છેવટે તેમ થતું અટકાવવા કૃત્રીમ ઉપાય તરીકે પર્વતોનાં ઝરણાં તથા નદી નાળાંઓના ઝરાઓને બંધથી બાંધી લઇ નહેરો, આદિ, વરસાદની ગરજ સારનારાં સાધનો ઉભાં કરવાં પડે છે.

(૬) વળી [illegible] બીજી રીતે પણ દેશની [illegible] થાય છે. માં... નરપતિ આહારની માફક [illegible]

ઉપર આધાર નથી રાખવો પડતો પણ માત્ર જીવતાં, પશુ પક્ષી (નાના મોટાં) ઉપરજ મદાર બાંધવો પડે છે. અને તે જેટલી સંખ્યામાં જબેહ થાય તે કાંઇ પાછા તો આવવાના નથીજ. આવી રીતે કતલ ચાલુ રહેવાથી એકતો તેમની સંખ્યા ઘટે છે, અને વળી જો જીવતાં હોત તો તેમનો વેલો વિસ્તાર (બચ્ચાં કચ્ચાં) વધત તે પણ કમી થાય છે. આવી રીતે બમણી રીતે–અરે બમણી કેમ પણ સરવેર–ચોરસની ગણત્રીથી (by squares)–સંખ્યા ઘટતી જવાથી, જે થોડી ઘણી ખેતી કરવા માટે બળદ આદિ જોઇએ તે પણ પુરતા નથી, આ હકીકતના સમર્થનમાં વધારે નહી લખતાં "મુંબઇ સમાચારે" તા. ૨૩–૧૨–૧૦ ના પોતાના અગ્રલેખમાં લખ્યું છે તેજ શબ્દો સહાબરા અત્રે ટાંકીએ. "**પુણાની સરકારી ખેતીવાડી ખાતાની કૉલેજના પ્રોફેસર મી. નાઇટે આંકડા ટાંકી બતાવ્યું હતું તેમ મુંબઇ ઇલાકામાં ઢોરોની સંખ્યા દર વરસ ઘટતી જાય છે, સન ૧૮૮૮ની સાલમાં મુંબઇ ઇલાકામાં ૩૧ લાખ બળદ અને ૧૮ લાખ ગાયો હતી જે સંખ્યા સને ૧૯૦૬ માં ઘટીને અનુક્રમે ૨૫ લાખ અને ૧૨ લાખ ઉપર આવી ગઇ હતી.**" વળી પશુ પક્ષીની સંખ્યા ઘટતી જવાથી ખાતરના જથ્થા અને જાત ઉપર જે ભારે અસર થાય છે તે સહેજ સમજી શકાય તેમ હોવાથી વિશેષ લખવા જરૂર નથી.

(૭) वस्ती जेवी होय तेवोज मुलक थइ जाय छे. આ વાક્યનું સત્ય એટલું બધું ખુલ્લું છે કે તે વિષે એક અક્ષર વધીકની જરૂર રહેતી નથી. માટે ખુલાસાથી નહીં લખતાં તે બીનાજ માત્ર ધ્યાન ઉપર મૂકીને એક ગ્રંથકારના શબ્દ અત્રે લખીશું.

Prof. Newmann

zine" says "that by living on vegetable food a large population might be supported......... that only by consenting to become chiefly vegetarian, has any nation become populous; that while the population is sparse, the nation have been comparatively barbarous; and that the adoption of vegetarian diet has been one condition of civilisation and power.

ફ્રેઝર્સ મૅગેઝીન નામના ચોપાનીઆમાં લખતાં પ્રોફેસર ન્યુમાન લખે છે કે "વનસ્પતિ આહાર કરવાથી મોટી સંખ્યામાં વસ્તીનો નિર્વાહ થઇ શકે છે......(વળી કહે છે કે) મુખ્યત્વે કરીને વનસ્પતિ ખોરાક ખાવાને કબુલ થવા માત્રથી પણ કોઇ પણ પ્રજા આબાદ થઇ શકે છે. અને જો વસ્તી કમતી હોય તો તે પ્રજા સરખામણીમાં (તેટલે દરજ્જે) જંગલી હોય છે, અને વનસ્પતિ ખોરાક વાપરવાની પસંદગી કરવી તે પણ સુધારાનું અને સત્તાનું એક નિશાન છે (એટલે કે સુધારામાં આગળ વધે છે અને સત્તામાં જામતી જાય છે.)

(૮) પ્રથમ દરજ્જે દુધ ઉપર અને પછી આખા દેશ ઉપર થતી અસર. ઢોરની સંખ્યા કમી થવાથી દુધ પણ સારૂં, તાજું અને જોઇએ તે વખતે મળતું નથી. અને કદાચ જો મળે છે તો ઘણુંજ મોઘું મળે છે. તે એટલે સુધી કે, ગરીબ માણસને જો એકાદ દિવસ દુધનું મોં જોવા મળ્યું તો, તે એક મોટીમીજબાનીનો અગર તહેવારનો દીવસ ગણે છે.

તાજું અને સારૂં પુષ્ટિકારક દુધ, તંદુરસ્તી સાચવવામાં મોટી ઉમરના મનુષ્યને અને [illegible] દુધ ઉપર જીવનાર એટલે કે

બચ્ચાં) બચ્ચાંને તાજગી બક્ષવામાં કેટલું બધું જરૂરી છે, તે આ-જના મ્યુનીસીપલ રજીસ્ટરમાં અને વખતો વખત ડોક્ટરોના જમાના-માં, સમજવું નિર્થક જેવું છે. આ કારણથી ઈંગ્લંડ જેવા દેશમાં દુધ સારૂં તાજું અને વખતસર મળવાને, મોટી મોટી ડેરી કંપનીઓ ચલાવાય છે; અને આજકાલના મરણ પ્રમાણ સાથે સંબંધ ધરાવતા દુધના સવાલ ઉપર, કેમ બની દેખરેખ રાખી શકાય તે માટે, મોટા મોટા ખરચે, વિદ્વાનોના મંડળોનાં મંડળો, વિચાર ચલાવી કાંઈ રસ્તો કાઢવા દીલસને ચાની મથન કર્યા કરે છે.

(૭.) દુધાળાં ઢોરોની સંખ્યા ઘટતી જાય છે. ઢોરો તંદુ-રસ્તી ખોયાં રહે છે, અને પૈસાનો બોજો વધતો પડે છે, તે દેખાય છે. દુધ બરાબર નહી મળવાથી રોગો ઉત્પન્ન થવા સંભવ છે, તેમજ આ-પણ આપણે કેટલાક મુદ્દા એવા બનાવી ગયા છીએ કે માંસાહારથી ઘણી જાતનાં દરદો મોટી મર આકરી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે; આ બધાના ઈલાજ તરીકે સંખ્યાબંધ દવાખાનાં કાઢવાની જરૂર પડે છે; જેનો નીભાવ કરવો તે એક રીતે, પ્રજાની ઉપર બોજો મુકવા જેવું ગણાય; અને તેથી, તેટલે દરજ્જે પ્રજા ઉપરનો કર વધ્યો કહેવાય. આ બાબતુ, બહુ સ્પષ્ટ છે તેથી વધારે વિવેચનની જરૂર નથી.

આ બધી બાબતોનો સામટો વિચાર કરવાથી સમજ શકાશે કે વનસ્પતિ ખોરાક એક દેશની આબાદી વધારવામાં કેવી રીતે હરેક તરેહથી ઉપયોગી હિસ્સો બજાવે છે. તે વિષે એક ગ્રંથકાર લખે છે.

"Hence the economy of *land*, the economy of *expense*, and consequently both national and private wealth and prosperity would be enormously increased by......habits indicated

as natural to man by his physical structure and by his moral instincts. મનુષ્ય જો પોતાના શારિરીક બંધારણ અને સ્વભાવિક (નૈસર્ગિક) બુદ્ધિથી જે રાહ રશમો કુદરતી રીતે પોતાને બંધ બેસ્તી થઈ પડે તે પ્રમાણે વર્તે, તો **જમીનની** કરકસર અને ખર્ચની કરકસરતા અને પરીણામે પ્રજાકીય તેમજ ખાનગી દોલત અને આબાદી ઘણી જ વધી જાય.

આ પ્રમાણે દરેક મુદ્દા તપાસતાં આપણે માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા ઉપર જ મુખ્ય લક્ષ રાખીને લખી ગયા છીએ, ને પ્રસંગોપાત્ વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદાની સરખામણી પણ કરી છે. હવે તે દરેક બાબને, જ્યાં જ્યાં માંસાહારથી થતા ગેરફાયદા લખ્યા છે, ત્યાં ત્યાં તેનાથી ઉલટું જો વાંચીએ અને વિચારીએ, અને તેમ કરતાં જે જે ફાયદા નીકળે તે વનસ્પતિ આહારથી થાય છે અને સાધારણ રીતે માની લઇએ, તો આપણો હેતુ—જે વનસ્પતિ આહારથી થતા ફાયદા—ઘણી સારી રીતે સરી શકે છે; એટલે તે બહુ વિગતે તપાસવાની જરૂર રહેતી નથી તો પણ, ઉપરટપકેની બે ત્રણ ખાસ નોંધ લેઇએ.

હાલમાં ઈંગ્લાંડ અને અમેરીકા જેવા દેશોમાં અન્ન ફળ શાકની હીમાયત કરનારાં છાપાં અને મંડળો, મોટી સંખ્યામાં હસ્તી ધરાવે છે. જેના પ્રચાર અને મહેનતને, હરહમેશ કાંઇક વધુ ને વધુ ફતેહ મળતી જતી હોય, એમ આપણા કાને અવાજ પડતા જાય છે. આ ઉપરથી પણ સમજાય છે કે જો, એક વપરાતી આવતી ચીજ કરતાં બીજી ચીજ વધારે ફાયદાવાળી ન હોય, તો તે વપરાતી આવતી ચીજનો (માંસાહારનો), તે લોકો કેમ પરિત્યાગ કરત! તે બાજુ તરફ તો, તે હીમાયત એટલે સુધી આગળ વધી છે કે, જેમ મુસાફરોની

ઠગવડ સારૂ રેલવે સ્ટેશનો ઉપર માંસાહારી માટે હોટેલ અને પીરસીઓ થાય છે, તેમ વનસ્પતિ આહારી માટે પણ, અલાયદી ગોઠવણ પુરી પડતા જાય છે. આ બધું શું વનસ્પતિ આહારે ચઢીઆતો છે તેની પ્રતીતી પુરી પાડતું નથી? પાડે છે જ.

એક ઠેકાણે લખ્યું છે કે—"ઇસ્લાંડની અમ ફ્રી' શાકની મંડળીના સ્થાપકોમાંના એકની ધણીઆણી, ત્રીસ વર્ષ સુધી, માંસ અને દરેક કેફી વસ્તુઓથી દૂર રહી, અને તેટલા વખતમાં તેણીએ પંદર બચ્ચાનો જન્મ આપ્યો. તેમાંનાં ચૌદ બચ્ચાંને તેણીએ પોતાના જ દુધથી (પોતે ધવરાવતી) ઉછેર્યાં, અને તે છતાં પણ તેણી જુવાન જેવી અને ચાલાક રહી."

વળી ૧૯૦૩ ના મે મહીનાની ૨૩ મી તારીખની "આર્યપત્રિકા"માં એક ફકરો નીચે પ્રમાણેની મતલબનો હતો "કે—લગભગ ૬૦ વર્ષ અગાઉ આરોગ્યનાનો એક શીરસ્તુ (સાન્ફાન્સીસ્કાનો એક કેપ્ટન ગારડાર્ડ ધ. ડાયમંડ) પોતાની શરીરની હાલતથી અસંતોષી થયો અને જાણી જોઇને કાયદાનું ઉલંઘન કરવું નહીં, (માંસાહાર ખાવો નહીં) અને તંદુરસ્તી મેળવવી, એવો ઠરાવ કર્યો. આ વખતે, તે કમરમાંથી વાંકો વળી ગયેલો દેખાતો હતો. અને તેના પોતાના જણાવ્યા પ્રમાણે ૧૦૭ વર્ષની ઉંમરે જેવો દેખાય, તે કરતાં વધુ ઘરડો દેખાતો હતો. હાલમાં (ઠરાવ અમલમાં મુકયા બાદ) તેનો દેખાવ મજબુત અને (ચાલવામાં) સીધો છે. તેની આંખો ચાલાક અને પ્રકાશીત છે. ચહેરો ગોળ છે; અને મુસાફરી, સાયકલની સ્વારી અને શરીરની કસરત તે કરી શકે છે; ૧૦૩ વર્ષની વયે પણ તે એક દહાડામાં વીસ માઇલ ચાલવાને સામર્થ્યવાન હતો, અને હજુ સુધી પણ નિત્ય નિયમ પ્રમાણે કસરત કરે જાય છે."

વળી એક એ ગૃહસ્થના જાતિ અનુભવના વાકયો લખી લેવાની જરૂરીઆત લાગે છે (૧) "જ્યારે મે મારા શરીરને લાંબી અને તંદુરસ્ત જીંદગીજ માટે તૈયાર કરવા માંડયું, ત્યારે મે જબેહ કરેલા માંસનો ખોરાક તદનજ મુકી દીધો. જખમી થએલા જાનવરોના માંસનો, જ્યારે તેઓને પ્રગણામાં જબેહ કરવાના સળીયા ઉપર લટકાવેલા હતા, ત્યારે મે એવું પુરતું મારી ખાત્રી કરવાને જોયું કે, જેથી ખોરાકમાં જેટલું દરદ અને દુઃખ હતું તેથી વધુ મને તે જોવાથી થયું."

(૨) "હું અનાજ, ફળો અને ભાજીપાલો ખાઉં છું; હું ગરમ કરેલું કે ગાળેલું પાણી પીવામાં વાપરૂં છું; હું કોઈપણ દહાડો હુકો, ચીરૂટ કે તંબકુની બીડી પીતો નથી, દારૂ કે કોફી પીણું પીતો નથી અને વળી ચાહ કૉફી પણ મે તદ્દન મૂકી દીધી છે, આ ચીજોમાંની કોઈ પણ ખોરાક તરીકેની ચીજ નથી અને કુદરત તેઓનો વપરાસ કરવાથી રૂઠે છે."

(૩) આના કીંગ્સફર્ડ નામે એમ. ડી.ની ડીગ્રી ધરાવનારી એક બાનુ ડાકતર પોતાના ગ્રંથમાં વનસ્પતિ આહાર વિશે ઘણું અજવાળું પાડે છે, ને છેઉટેયાક લખે છે કે, મનુષ્યે પોતે બનતા સુધી ફળો અને બીયાંનો ખોરાક ખાવો. અને છોડવાનો નાશ કરી ફળદ્રુપ પેદાશને પેદા થતી અટકાવવી નહી. વળી લખે છે કે પકાવેલા ખોરાક કરતાં કાચો ખોરાક તાજગી બક્ષનારો છે. કારણ કે પકાવવાથી તેમનો સોડમ અને સુગંધ (જે પાચનક્રિયાને ઉત્તેજીત કરનારા છે), જતાં રહે છે; વળી પીણા માટે નાળીએરનું મધુરૂં પાણી પીવાની અથવા તરસ છીપાવવા ફળોના રસ ચુસવાની ભલામણ, કરે છે."

વળી યુરોપ અમેરીકા તરફની ઇસ્પીતાલોમાંની કેટલીક હકીકતો

એવી બહાર પડતી જાય છે કે, અમુક અમુક દરદમાં બીજા ઉપાયો ગમે તે લીધા પણ ફતેહ ન મળી, અને માંસાહારને બદલે વનસ્પતિ આહાર ચાલુ કર્યો કે અજબ જેવો સુધારો માલમ પડતો ગયો.

આ વિષય હવે એટલો બધો ચર્ચાતો જાય છે કે તેના મોટા પાનાંને પાનાં ભરાય તેટલું લખાણ લખી શકાય તેમ છે પણ ઉપ-રના લખવામાં સર્વે મુદ્દાનો ટુંકમાં સમાવેશ થઈ જાય છે. હવે માત્ર અર્વાચીન વખતની આપણી આર્ય પ્રજાની સ્થીતિ સાથે. ટુંકમાં સરખામણી કરી આ વિષય પુરો કરીશું.

આપણા મહાત્મા અને યોગી પુરૂષો વિગેરે, અન્ન ફળ વનસ્પતિનો આહાર કરી, કેવી સુખી, તંદુરસ્ત, પૌષ્ટિક અને આત્મકલ્યાણકારી જીંદગી ગુજારતા, તથા આપણી આગલી આર્યન પ્રજા, નૈતિક, માનસિક, અને શારિરીક બાબતોમાં હાલના કરતાં, ઉપરની દરેક બાબતમાં કેવી ચડીયાતી હતી, તેમજ મનુષ્ય તરીકે ગણાતી કુદરતી રાહ રસમો તથા સુધારામાં (civilisation) કેવી ચડીયાતી હતી—તે બધું ઉપરનો આખો નિબંધ વાંચતાં આપણને તાદશ ખડું થઈ શકે છે. એટલે વનસ્પતિ ખોરાકથી થતા ફાયદા વિષે કંઈ અતિશયોક્તિ કરવામાં આવે છે એમ કલ્પના કરવાનું [illegible] રહેતું નથી, કારણ કે જે ચીજ સિદ્ધ થ[illegible] પુરાવા જ શા!